

**Отдел образования комитета по социальным вопросам администрации  
муниципального образования Кимовский район**

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей –  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
МКОУ ДОД ДЮСШ**

Рекомендована к реализации

Педагогическим советом

МКОУ ДОД ДЮСШ

протокол

от «29» августа 2024г. № 3

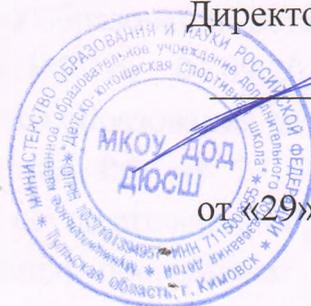
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ ДОД ДЮСШ

А.А. Долгов

приказ

от «29» августа 2024г. № 23/1



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по легкой атлетике**

(разработана на основе государственной примерной программы для ДЮСШ)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 9-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:

Тренер-преподаватель Каретников В.И.

Тренер-преподаватель Левина Т.В.

Тренер-преподаватель Рождественский С.Н.

Кимовск, 2024 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике физкультурно-спортивной направленности по лёгкой атлетике (далее - Программа) составлена на основе типовой программы для детско-юношеских спортивных школ.

При разработке Программы были использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК - 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

«Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Устав МКОУ ДОД ДЮСШ.

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому

спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

**Цель программы:** укрепление здоровья обучающихся и гармоничного развития юных спортсменов, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, физкультурой и спортом, овладении техники легкоатлетических упражнений и видов лёгкой атлетики, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения спортивных результатов, подготовка спортсменов разрядников.

**Направленность:** дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

**Актуальность Программы:** Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Лёгкая атлетика занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

**Новизна Программы:** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

**Педагогическая целесообразность** - содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную пред-профессиональную программу.

**Отличительные особенности:** программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 9 до 17 лет. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по лёгкой атлетике, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом предусмотрены контрольно-тестовые упражнения для зачисления в группы на этапе начальной подготовки для зачисления / перевода в группы на тренировочном этапе.

**Формы обучения:** Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с при-

менением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Продолжительность образовательного процесса:

Спортивно-оздоровительные группы – 6 часов в неделю: 3 занятия по 1 час. 30 мин.

Группы начальной подготовки первого года обучения – 6 часов в неделю: 3 занятия по 1 час. 30 мин.

Группы начальной подготовки второго года обучения – 9 часов в неделю: 1 занятие – 2 час. 15 мин. и 3 занятия по 1 час. 30 мин.

Группы начальной подготовки третьего года обучения - 9 часов в неделю: 1 занятие – 2 час. 15 мин. и 3 занятия по 1 час. 30 мин.

Учебно-тренировочная группа первого года обучения – 12 часов в неделю: 4 занятия по 2 час. 15 мин.

Учебно-тренировочная группа второго года обучения – 14 часов в неделю: 1 занятие – 1 час. 30 мин и 4 занятия по 2 час. 15 мин.

Учебно-тренировочная группа третьего года обучения – 16 часов в неделю: 2 занятия по 1 час. 30 мин и 4 занятия по 2 час. 15 мин

Учебно-тренировочная группа четвертого года обучения – 18 часов в неделю: 6 занятий по 2 час. 15 мин.

Учебно-тренировочная группа пятого года обучения – 20 часов в неделю: 4 занятия по 2 час. 15 мин. и 2 занятия по 3 часа.

Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводятся спортивные мероприятия.

**- Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

- Формы обучения: групповые.

- Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч - класс.

- По типу занятия могут быть комбинированные, практические, контрольные, тренировочные, теоретические, диагностические.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, состав группы постоянный, разновозрастной, индивидуальная. Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 9-17 лет.

Данная программа разработана с учётом принципов само актуализации,

индивидуализации, доступности и результативности.

Анализ специальной литературы свидетельствует, что вопрос срочной мобилизации и резервных возможностей спортсмена, умение максимально реализовать эффект учебно-тренировочного процесса и потенциальные возможности бегуна до настоящего времени остается актуальным. Слабое научное обоснование данного вопроса, отсутствие эффективных методических приемов для индивидуальной подготовки к соревновательной деятельности является одной из причин тормозящей достижения. Успех обеспечивается длительной подготовкой.

Традиционная подготовка к бегу на различные дистанции, которая сложилась в процессе развития лёгкой атлетики у нас в стране, не всегда в достаточной мере позволяет вывести спортсмена на высокий уровень готовности к соревнованию.

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, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов.

#### Отличительные особенности программы:

1. программа рассчитана для подготовки обучающихся от группы начальной подготовки до групп тренировочного этапа.
2. возраст обучающихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю (уменьшение на 25%), уровень спортивной подготовленности адаптированы к условиям спортивной школы;
3. программа рассчитана на 39 учебных недель;
4. программный материал для практических и теоретических занятий распределен по годам обучения. В процессе многолетней подготовки юных бегунов на разные дистанции могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы.

**Программа построена по принципу** «от простого к сложному» от выполнения элементов техники бега до овладения основами техники бега и других физических качеств, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

#### **Обучающие**

1. Сформировать базовые знания по истории развития легкой атлетике в Море, России, регионе;
2. Дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по легкой атлетике;
3. Обучить техническим элементам бега и правилам легкой атлетике;
4. Обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
5. Создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетике;
6. Обучать приёмами и методами контроля физической нагрузки при

самостоятельных занятиях.

**Развивающие:**

1. Развить общефизические и специальные качества бегуна;
2. Развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
3. Развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся;
4. Развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
5. Способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренности и таланта обучающихся;
6. Расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений.

**Воспитательные:**

1. Формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
2. Воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
3. Воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
4. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
5. Формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
6. Способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности.

**Планируемые результаты:**

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учетом целей и поставленных задач.

**Личностные результаты:**

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей (например, развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, двигательную и другие системы);

- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;
- наблюдательность, ассоциативное мышление.

### **Предметные результаты:**

- навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- навыки и умения самостоятельно осуществлять закаливание организма;
- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- культура поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга и уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присуще;
- сформированы представления о здоровом образе жизни.

### **По окончании освоения программы обучающиеся будут знать:**

- историю развития и современное состояние легкой атлетики в Море 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 во время занятий легкой атлетикой и правила его предупреждения;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- о главных легкоатлетических организациях в стране и в Море, ВФЛА, МФЛА;
- Единую Всероссийскую спортивную классификацию по легкой атлетике;
- ведущий спортсменов легкоатлетов, бегунов и их вклад в развитие легкой атлетики;
- здоровье формирующие и здоровье сберегающие средства легкой атлетики;
- индивидуальные особенности бегуна, недостатки и пути их устранения;
- особенности психологической подготовки к соревнованиям;
- технику бега по прямой;
- технику бега с ускорением;
- технику бега по виражу;
- технику финиширования;

- подвижные игры и элементы спортивных игр специальной направленности для развития физических качеств и формирования технических навыков бегуна.
- эффективные средства легкой атлетики для укрепления здоровья и закаливание организма;
- средства обеспечения всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле бега;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака на здоровье и работоспособность спортсмена.

### **Уметь:**

- организовать самостоятельные знания легкой атлетикой, а также с группой сверстников;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике в группе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- 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, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежностью.
- демонстрировать технику старта бега;
- демонстрировать технику бега по прямой;
- демонстрировать технику бега по виражу;
- демонстрировать технику финиширования;
- демонстрировать технику эстафетного бега;
- играть в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр, развивающих специальные легкоатлетические качества и навыки;
- проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований по легкой атлетике различного ранга;
- выполнять требования по ОФП, СПФ согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня;
- проводить анализ показателей физической подготовленности, делать соответствующие выводы;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, судьям и иным участникам

соревнований;

- организовывать со сверстниками и индивидуально занятия бегом.
- демонстрировать технику бега;
- проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований по легкой атлетике различного ранга;
- демонстрировать технику бега по пересеченной местности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня;
- проводить анализ соревнований своей команды и действий соперников;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, тренеру, судьям и иным участникам соревнований;
- выбегать со стартовых колодок;
- выбирать тактический вариант бега по дистанции и отрабатывать его во время занятий и на соревнованиях;
- лидировать, преследовать на дистанции, выполнять финишный рывок за 60 м., до окончания дистанции;
- финишировать различными способами со средней и максимальной скоростью;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| Этапы подготовки            | Год | Объем работы в нед. | Возраст учащихся, лет | Минимальная наполняемость групп, человек |
|-----------------------------|-----|---------------------|-----------------------|------------------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный   | -   | 6                   | 9-17                  | 15                                       |
| Начальная подготовка        | 1   | 6                   | 9-10                  | 15                                       |
| Начальная подготовка        | 2   | 9                   | 10-11                 | 14                                       |
| Начальная подготовка        | 3   | 9                   | 11-12                 | 14                                       |
| Этапы подготовки            | Год | Объем работы в нед. | Возраст учащихся, лет | Минимальная наполняемость групп, человек |
| Учебно-тренировочная группа | 1   | 12                  | 12-13                 | 12                                       |
| Учебно-тренировочная группа | 2   | 14                  | 13-14                 | 10                                       |
| Учебно-тренировочная группа | 3   | 16                  | 14-15                 | 10                                       |
| Учебно-тренировочная группа | 4   | 18                  | 15-16                 | 8                                        |
| Учебно-тренировочная группа | 5   | 20                  | 16-17                 | 8                                        |

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Содержание программного материала первого и второго года обучения

#### 1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой.

Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

## **2. Теоретическая подготовка**

*Тема: Физическая культура и спорт в России.* Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образование. Единая Всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

*Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.* История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

*Тема: Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения о функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

*Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.*

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

*Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.* Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме» утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

*Тема: Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.* Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявка на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

*Тема: Места занятий, оборудование инвентарь.* Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике,

его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

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

### **3. Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

*Практическая часть. Строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпад, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной

скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, броскам и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. *Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30,60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

*Практическая часть.*

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

*Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорение под уклон 35°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 медленно).

*Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.* Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной

скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.); «челночный» бег: 2x10,4x5, 2x15 м и т.п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 - 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковые эстафеты» и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

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

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

## **5. Техничко - тактическая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

*Практическая часть.* Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивания, опуская, поднятие туловища из положения сидя и лежа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнером; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;

опускание и поднимание туловища из различных исходных положений; наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивание из приседа и прыжки - многоскоки; прыжки в длину.

## **5. Соревновательная подготовка**

*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 по регламенту.

## **6. Контрольные занятия**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

## **Содержание программного материала третьего года обучения**

### **1. Введение.**

*Тема: Воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга.* Разбор по DVD и видеоматериалам техники спортсменов высокой квалификации.

### **2. Теоретическая подготовка**

*Тема: Физиологические основы спортивной тренировки.* Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

*Тема: Общая и специальная физическая подготовка.* Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным легкоатлетам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

*Тема: Техническая подготовка.* Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов. Классификация и терминология технических приемов. Качественные показатели индивидуальной техники бега - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных действиях. Основные недостатки в технике легкоатлетов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке юных легкоатлетов.

*Тема: Тактическая подготовка.* Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики спортсменов высокой квалификации.

### **3. Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Повороты на

месте. Размыкание уступами. Перестроение в шеренги, в колонну. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильно осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. Упражнения в равновесие: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейки.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалками, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка).

*Упражнения с набивным мячом:* наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. *Акробатические упражнения.* Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом назад в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Прыжки на батуте.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения.* Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 м, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 м на результат, метанием малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель.

*Спортивные игры.* Волейбол, баскетбол по упрощенным правилам.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 60 метров, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторные выполнения беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократные повторения специальных технико-тактических упражнений. *Упражнения для развития*

ловкости. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча.

*Упражнения на развитие силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов: скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 1000 м. Кросс. Дозированный бег. По пересеченной местности от 2 минут до 12 минут.

*Подвижные игры и эстафеты.* «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты.

*Упражнения, способствующие формированию правильных движений.* Бег: бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх - вправо, вверх - влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком.

## **5. Техническая подготовка**

### *Теоретическая часть*

Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

### *Практическая часть*

Спринтерский бег от 30 до 60 м.; бег на длинные дистанции до 1 км.; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивание, опусканием, поднимание туловища из положения сидя и лежа, с гантелями (амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнером; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки - многоскоки; прыжки в длину.

## **6. Соревновательная**

**подготовка** *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 по регламенту.

## **7. Контрольные занятия**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

## **2. Организационно - педагогические условия реализации программы. Учебно-методическое обеспечение программы.**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме; используются методы: словесный - объяснение, беседа, рассказ; наглядный - показ педагогом, обучающимся видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контроль - тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры.

**« УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
«29» августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**отделения легкой атлетики**  
**ГРУППЫ СО**

Режим работы: 6 часов в неделю.

| /п            | Наименование дисциплин                  | Всего часов | Количество часов |              |
|---------------|-----------------------------------------|-------------|------------------|--------------|
|               |                                         |             | Теоретические    | Практические |
| <b>1</b>      | <b>Технико-тактическая подготовка</b>   | <b>50</b>   | 4                | 46           |
| 1.1           | Техническая подготовка                  | 40          | 2                | 38           |
| 1.2           | Тактическая подготовка                  | 10          | 2                | 8            |
| <b>2</b>      | <b>Физическая подготовка</b>            | <b>137</b>  | 4                | 133          |
| 2.1.          | ОФП                                     | 102         | 2                | 100          |
| 2.2.          | СФП                                     | 35          | 2                | 33           |
| <b>3.</b>     | <b>Игровая подготовка, соревнования</b> | <b>34</b>   |                  | 34           |
| <b>4.</b>     | <b>Теоретическая подготовка</b>         | <b>10</b>   | 10               |              |
| <b>5.</b>     | <b>Зачетные требования</b>              | <b>3</b>    |                  | 3            |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                         | <b>234</b>  | <b>18</b>        | <b>216</b>   |

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**« УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
«29» августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**отделения легкой атлетики**  
**ГРУППЫ СО (совместители)**

**Режим работы: 6 часов в неделю.**

| №<br>п/п      | Наименование<br>дисциплин                   | Всего<br>часов | Количество часов |              |
|---------------|---------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|
|               |                                             |                | Теоретические    | Практические |
| <b>1</b>      | <b>Технико-тактическая<br/>подготовка</b>   | <b>50</b>      | 4                | 46           |
| 1.1           | Техническая подготовка                      | 40             | 2                | 38           |
| 1.2           | Тактическая подготовка                      | 10             | 2                | 8            |
| <b>2</b>      | <b>Физическая подготовка</b>                | <b>137</b>     | 4                | 133          |
| 2.1.          | ОФП                                         | 102            | 2                | 100          |
| 2.2.          | СФП                                         | 35             | 2                | 33           |
| <b>3.</b>     | <b>Игровая подготовка,<br/>соревнования</b> | <b>34</b>      |                  | 34           |
| <b>4.</b>     | <b>Теоретическая подготовка</b>             | <b>10</b>      | 10               |              |
| <b>5.</b>     | <b>Зачетные требования</b>                  | <b>3</b>       |                  | 3            |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                             | <b>234</b>     | <b>18</b>        | <b>216</b>   |

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**« УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
«29» августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**отделения легкой атлетики**  
**ГРУППЫ НП-1**

**Режим работы: 6 часов в неделю.**

| №<br>п/п      | Наименование<br>дисциплин                   | Всего<br>часов | Количество часов  |                  |
|---------------|---------------------------------------------|----------------|-------------------|------------------|
|               |                                             |                | Теоретиче<br>ские | Практич<br>еские |
| <b>1</b>      | <b>Технико-тактическая<br/>подготовка</b>   | <b>50</b>      | 4                 | 46               |
| 1.1           | Техническая подготовка                      | 40             | 2                 | 38               |
| 1.2           | Тактическая подготовка                      | 10             | 2                 | 8                |
| <b>2</b>      | <b>Физическая подготовка</b>                | <b>137</b>     | 4                 | 133              |
| 2.1.          | ОФП                                         | 102            | 2                 | 100              |
| 2.2.          | СФП                                         | 35             | 2                 | 33               |
| <b>3.</b>     | <b>Игровая подготовка,<br/>соревнования</b> | <b>36</b>      |                   | 36               |
| <b>4.</b>     | <b>Теоретическая подготовка</b>             | <b>8</b>       | 8                 |                  |
| <b>5.</b>     | <b>Зачетные требования</b>                  | <b>3</b>       |                   | 3                |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                             | <b>234</b>     | <b>16</b>         | <b>218</b>       |

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**« УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
«29» августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
отделения легкой атлетики  
**ГРУППЫ НП-2**

Режим работы: 9 часов в неделю.

| /п            | Наименование дисциплин                     | Всего часов | Количество часов |              |
|---------------|--------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|
|               |                                            |             | Теоретические    | Практические |
| <b>1</b>      | <b>Технико-тактическая подготовка</b>      | <b>74</b>   | 4                | 70           |
| 1.1           | Техническая подготовка                     | 55          | 2                | 53           |
| 1.2           | Тактическая подготовка                     | 19          | 2                | 17           |
| <b>2</b>      | <b>Физическая подготовка</b>               | <b>218</b>  | 4                | 214          |
| 2.1.          | ОФП                                        | 153         | 2                | 151          |
| 2.2.          | СФП                                        | 65          | 2                | 63           |
| <b>3.</b>     | <b>Игровая подготовка, соревнования</b>    | <b>45</b>   |                  | 45           |
| <b>4.</b>     | <b>Инструкторская и судейская практика</b> |             |                  |              |
| <b>5.</b>     | <b>Теоретическая подготовка</b>            | <b>8</b>    | 8                |              |
|               | <b>Зачетные требования</b>                 | <b>6</b>    |                  | 6            |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                            | <b>351</b>  | <b>16</b>        | <b>335</b>   |

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**« УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
«29» августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
отделения легкой атлетики  
**ГРУППЫ НП-3**

Режим работы: 9 часов в неделю.

| №<br>п/п      | Наименование<br>дисциплин                      | Всего<br>часов | Количество часов |              |
|---------------|------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|
|               |                                                |                | Теоретические    | Практические |
| <b>1</b>      | <b>Технико-тактическая<br/>подготовка</b>      | <b>80</b>      | 4                | 76           |
| 1.1           | Техническая подготовка                         | 55             | 2                | 53           |
| 1.2           | Тактическая подготовка                         | 25             | 2                | 23           |
| <b>2</b>      | <b>Физическая подготовка</b>                   | <b>223</b>     | 4                | 219          |
| 2.1.          | ОФП                                            | 153            | 2                | 151          |
| 2.2.          | СФП                                            | 70             | 2                | 68           |
| <b>3.</b>     | <b>Игровая подготовка,<br/>соревнования</b>    | <b>32</b>      |                  | 32           |
| <b>4.</b>     | <b>Инструкторская и<br/>судейская практика</b> |                |                  |              |
| <b>5.</b>     | <b>Теоретическая подготовка</b>                | <b>8</b>       | 8                |              |
| <b>6.</b>     | <b>Зачетные требования</b>                     | <b>8</b>       |                  | 8            |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                                | <b>351</b>     | <b>16</b>        | <b>335</b>   |

Заместитель директора

А.М. Винокурова

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

Освоение базовых основ видов легкой атлетики было заложено на этапе начальной подготовки. На учебно-тренировочном этапе продолжается решение основных целей многолетней подготовки отделения лёгкой атлетики:

- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- содействие гармоничной и всесторонней подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовка инструкторов общественников и судей по лёгкой атлетике 3 категории;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- освоение теоретического раздела программы.

Программа последовательно решает основные задачи отделения на данном этапе многолетней подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- повышение уровня разносторонней, специальной физической и технико-тактической подготовленности, развитие гибкости, быстроты, выносливости, силы;
- изучение и совершенствование техники избранного вида лёгкой атлетики;
- обучение умению анализировать свои выступления и выступления товарища;
- приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике, в проведении учебно-тренировочных занятий;
- достижение спортивного результата в избранном виде не ниже 3 спортивного разряда по окончании полного курса обучения. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. При организации занятий по лёгкой атлетике на свежем воздухе и в закрытых помещениях следует строго соблюдать правила безопасности и санитарно-гигиенические нормы занятий с детьми.

Программный материал включает теоретическую и практическую подготовку, которая делится на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, технико-тактическую подготовку, упражнения из других видов спорта, инструкторскую и судейскую практику, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, переводные и выпускные испытания.

### ***2. Зачётные требования по окончании учебно-тренировочного этапа.***

•*Теоретико-методические знания:*

- владеть педагогическими, физиологическими и психологическими основами методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств современными формами построения занятий:

- знать физиологические основы жизнедеятельности основных органов и систем организма, возможности их развития средствами лёгкой атлетики;

- знать функциональные возможности собственного организма, индивидуальные

методики контроля за их развитием;

- знать способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями,

правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

•*Практические умения:*

- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия по развитию основных физических качеств и обучению техники базовых упражнений;

- уметь тестировать двигательную подготовленность, контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях, уметь оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях, владеть навыками страховки и само страховки;

- правильно пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием;

- выполнять переводные и выпускные нормативы физической подготовленности;

- владеть навыками организации и проведения соревнований по избранному виду лёгкой атлетике в качестве судьи.

## ***ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ.***

### ***Теоретическая подготовка.***

1. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям лёгкой атлетикой. Причина травм и их профилактика. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма.

2. Физические качества человека и способы их развития: понятие о тренированности и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Личная гигиена спортсмена, вред курения и употребления спортивных напитков. Гигиена в быту, правильное питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

3. Места занятий лёгкой атлетикой, оборудование и инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Места занятий для прыжков в длину, тройным и в высоту. Места занятий для метания мяча, ядра, копья, диска.

Оборудование мест для учебно-тренировочных занятий. Правила безопасности и профилактика травматизма.

4. Основы техники видов лёгкой атлетики: взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Качественные показатели техники, эффективность и экономичность движений спортсмена. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков в длину и высоту. Основы техники метаний. Эволюция техники избранного вида лёгкой атлетики. Индивидуальные особенности техники выполнения упражнений, способы выполнения легкоатлетических упражнений.

5. Методика обучения и тренировки: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики. Важность соблюдения спортивного режима. Определение и исправление ошибок. Разминка, её значение в тренировочном занятии и соревнованиях. Средства и методы учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма, её достижение и сохранение. Особенности тренировки девочек и девушек. Индивидуальное планирование.

6. Инструкторская и судейская практика: виды соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом. Подготовка мест занятий и соревнований. Судейская коллегия её состав и обязанности. Оценка достижений в лёгкой атлетике. Организация и проведение соревнований в качестве судьи на различных видах и судейских должностях. Рекорды.

7. Олимпийские игры современности: как рождался всемирный праздник. Олимпийское движение - принципы, традиции, правила. Как проводятся Олимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Зимние и летние Олимпийские игры. МОК. Московские Олимпийские игры. Игры столетия. Наши лучшие олимпийские достижения. Россия олимпийская. Герои Олимпийских игр.

### ***Практическая подготовка.***

Важнейшая сторона подготовки легкоатлетов - развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах -осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

*Общая физическая подготовка* направлена на гармоническое развитие юного спортсмена: повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят достижения в избранном виде лёгкой атлетики. Она осуществляется, прежде всего., путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре к основным упражнениям. На учебно-тренировочном этапе подготовки имеет более приоритетное значение.

*Основные средства ОФП и СФП:* упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, используемые в определённых внешних условиях соответственно задачам учебного периода и индивидуальным особенностям легкоатлетов. В основе ОФП и СФП лежит комплексное развитие физических качеств. Нельзя, например, сначала развивать силу, затем быстроту<sup>7</sup> или ловкость. Совершенствование этих физических качеств происходит параллельно.

Упражнения для развития силы:

- упражнения, связанные с преодолением собственного веса;
- упражнения с дополнительным отягощением;
- парные упражнения:
- упражнения, выполняемые на тренажёрах;
- упражнения в статических усилиях (изометрический метод).

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительный период тренировки и в меньшей - в соревновательный.

Упражнения для развития выносливости. Выносливость бывает общая и специальная. Общая выносливость - составная часть всестороннего физического развития любого спортсмена: упражнения для развития - длительный бег в равномерном темпе, ходьба, бег на лыжах, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью спортсмена, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к видам лёгкой атлетики. Для развития специальной выносливости необходимо систематически и многократно выполнять специальные вспомогательные упражнения и основное спортивное упражнение, связанное с избранным видом лёгкой атлетики.

Упражнение для развития быстроты:

- специальные упражнения, состоящие из различных возможно быстрых движений;
- целостное выполнение избранного вида лёгкой атлетики в максимально быстром темпе (многократно повторяемый короткий бег, прыжковые упражнения, бег с низкого старта, бег под горку и т.д.);
- упражнения для повышения частоты шагов при сохранении их оптимальной длины;
- упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции;
- упражнения на развитие частоты одиночных движений.

Упражнения для развития гибкости:

- активные упражнения, выполняются без отягощений и со снарядами, за счёт мышечного усилия: спортсмена при постепенном увеличении количества повторений, амплитуды и скорости выполнения упражнений;
- пассивные упражнения, выполняемые за счёт усилия партнёра, силы тяжести и др.

Каждый юный легкоатлет должен самостоятельно определять, в каких движениях избранного вида лёгкой атлетики ему особенно нужна гибкость.

Упражнения для развития ловкости: для развития ловкости применяются упражнения, в которых спортсмен вынужден проявлять находчивость, используя в неожиданно сложившейся ситуации быстрые и эффективные движения:

- прыжки в длину и высоту с разбега (разными способами);
- барьерный бег (отталкиваясь правой и левой ногой);
- всевозможные метания правой и левой рукой из различных исходных положений;
- акробатические упражнения;
- комбинированные упражнения на гимнастических снарядах;
- спортивные игры, эстафеты с преодолением препятствий.

Наибольшее внимание развитию ловкости уделяется в подготовительном периоде тренировки. В период соревнований ловкость совершенствуется попутно.

### *Упражнения из других видов спорта.*

#### **Упражнения на гимнастических снарядах и акробатические упражнения.**

1. Различные упражнения на гимнастической скамейке, парные, индивидуальные, групповые. То же на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии и сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице. Перелазания и подтягивания. Различные кувырки. Стойка на лопатках. Мостик из положения, лёжа на матах и стоя. Ритмическая гимнастика.

2. Закрепление пройденного материала. Простейшие висы и упоры, подъёмы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах, прыжки через козла с подкидного мостика. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. Стойки на голове. Ритмическая гимнастика

3. Лазанье по канату на скорость. Лазанье в висе на руках по горизонтальному канату. Подъём из вися (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Прыжок, согнув ноги через козла в длину, прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Ритмическая гимнастика.

4. Подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Подъём в упор переворотом махом и силой. Подъём силой. Подъём махом вперёд в сед ноги врозь на брусках. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девочки). Упражнения в равновесии. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Прыжок, согнув ноги через козла в длину (мальчики). Прыжок боком через коня в ширину (девочки). Ритмическая гимнастика.

5. Юноши: подъём в упор силой, вис, прогнувшись сзади, подъём махом вперёд на брусках, стойка на руках с помощью, прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Комбинация в равновесии на бревне, прыжок углом с косога разбега, ритмическая гимнастика.

#### **Баскетбол.**

1. Повторение пройденного материала. Штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Активные приёмы защиты. Игровые упражнения. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

2. Броски мяча одной двумя руками от головы в прыжке. Ловля-передача мяча в движении, остановки и повороты без мяча, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Игровые упражнения и эстафеты с мячами. Двусторонняя игра.

3. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, передача мяча от головы. Игровые упражнения и эстафеты. 6-метровые броски. Двусторонняя игра.

4. Ведение мяча при сближении с противником. Тактические действия в защите и нападении. Зонная защита. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Игра.

### **Волейбол.**

1. Приём и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Правила проведения игры.

2. Передача мяча у сетки. Передача мяча в прыжке через сетку. Многократный приём мяча снизу и сверху. Нижняя боковая подача. Учебная игра.

3. Приём мяча отскочившего от сетки. Передача мяча стоя спиной к партнёру. Приём мяча снизу одной рукой. Верхняя прямая подача. Учебная игра.

4. Прямой нападающий удар. Блокирование одиночное. Приём мяча снизу с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра.

5. Нападающий удар с разбега. Верхняя боковая подача. Направленная подача. Блокирование двумя игроками. Учебная игра.

### **Футбол.**

1. Удары по мячу ногой на месте и в движении. Ведение мяча, остановка мяча. Выполнение ударов после остановки. Учебная игра на улице. Мини-футбол в зале.

2. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Удары серединой лба по летящему мячу. Двусторонняя игра.

3. Удары по летящему мячу. Обманные движения, финты. Удары по мячу головой. Двусторонняя игра.

4. Удар по мячу головой в прыжке с разбега. Отбор мяча у соперника наложением стопы. Тактические действия в обороне и нападении. Двусторонняя игра.

5. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Обманные движения. Финт уходом, финт ударом, финт остановкой. Двусторонние учебные игры.

### **Лыжный спорт.**

1 год обучения. Обучение спуску на лыжах в основной стойке и торможению. Обучение подъёмам на лыжах скользящим и ступающим шагом. Групповые прогулки до 7 км. Бег на время до 3 км.

2 год обучения. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение «плугом». Групповые прогулки до 8 км. Бег на время до 4 км.

3 год обучения. Попеременный четырёхшажный ход. Смена ходов. Прогулки до 10 км. Бег на время 5 км.

4 год обучения. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Переход с хода на ход. Бег на время до 5 км.

5 год обучения. Совершенствование пройденного материала. Развитие двигательных качеств.

### **Плавание.**

1 год обучения. Плавание произвольным способом. Погружение в воду с задержкой дыхания. Обучение плаванию способом кроль. Подвижные игры на воде.

2 год обучения. Применение спасательных средств. Совершенствование плавания способом кроль. Обучение старту пловца. Подвижные игры на воде. Непрерывное плавание до 100м.

3 год обучения. Старт при плавании на спине. Обучение плавания способом на спине.

Приёмы оказания помощи тонущему. Заплывы на время до 200м. Проноривание под водой на расстояние до 20 м.

4 год обучения. Обучение плаванию на боку. Элементы водного поло. Встречные эстафеты избранными способами. Плавание на время на дистанциях от 25 до 200м.

5 год обучения. Повторение и закрепление пройденного материала.

### ***Техническая подготовка.***

Бег на короткие дистанции (60м, 100м, 200, 400м).

1 год обучения. Совершенствование техники бега по прямой, техники выполнения специальных упражнений, высокого и низкого старта. Обучение техники стартового разбега. Обучение техники бега с уклоном в гору. Обучение перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение финишному броску на ленточку.

2 год обучения. Обучение низкого старта на повороте. Обучение бегу по виражу. Выход с виража на прямую. Обучение прыжковых упражнений. Совершенствование ранее изученных элементов техники.

3 год обучения. Обучение техники эстафетного бега. Обучение техники бега в манеже. 4 и 5 года обучения. Совершенствование:

- техники низкого старта и стартового разбега;
- финиширования;
- бега по прямой и виражу:
- входа в вираж и выход с виража;
- пробегания дистанции в целом;
- эстафетного бега на разных этапах.

Основные средства круглогодичной тренировки:

1. Совершенствование техники и повышение тренированности: бег с ускорением, СБУ, бег с низкого старта. Общеразвивающие подготовительные упражнения.

2. Овладение техникой и повышение тренированности в других легкоатлетических упражнениях: прыжки в длину с разбега, барьерный бег, метания.

3. Развитие скоростно-силовых качеств: бег со старта до 60м, 60 м с ходу, бег с гандикапом, бег со старта в гору, СПУ, упражнения с набивными мячами, прыжки с гирей, упражнения со штангой, упражнения с партнёром, бег по песку, бег по глубокому снегу, бег с отягощениями на голени. Бег с использованием искусственной тяги.

4. Развитие специальной выносливости:

- повторный бег до 100м, повторный бег до 150м, до 200м, 300м, 400м, переменный бег от 40м до 200м.

5. Развитие общей беговой выносливости: кроссы в равномерном и переменном темпе, лыжный спорт.

6. Повышение тренированности, воспитание волевых качеств: соревнования на дистанции от 30 до 400м. Эстафеты 4x100, 4x200, 4x400. Примерные объёмы тренировочных нагрузок. (1, 2,3,4,5 года обучения,) Беге максимальной скоростью до 100м- 15,18,20,25,30 км. Беге со скоростью 90 % от 100 до 300м - 10,15,20,25,30 км. Бег со скоростью 80% - 10, 10, 1.2, 20, 25км.

Старты и стартовые упражнения - 400,400,500,600,700 раз.

Беговые и прыжковые упражнения - 20,20,25, 30,35 км.

Бег на средние и длинные дистанции. Задачи обучения и тренировки.

1 год обучения. Совершенствование техники входа в вираж и выхода с виража. Обучение техники низкого старта. Развитие физических качеств.

2 год обучения. Совершенствование техники бега по прямой и виражу. Обучение техники преодоления кроссовых дистанций. Развитие физических качеств. Обучение старта с опорой на одну руку.

3 год обучения. Совершенствование ранее пройденного материала. Ознакомление с техникой бега с препятствиями. Развитие физических качеств. Приобретение опыта участия в соревнованиях на различных дистанциях.

4 год обучения. Обучение техники преодоления барьера безопорным способом: Обучение техники преодоления ямой с водой. Развитие физических качеств. Участие в соревнованиях по гладкому бегу т кроссам на различные дистанции.

5 год обучения. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники бега и преодоления препятствий. Участие в соревнованиях на стадионе и открытой местности. Развитие физических качеств.

Основные средства круглогодичной тренировки.

1. Повышение уровня общефизической подготовки: ОРУ без снарядов, ОРУ со снарядами, ОРУ на снарядах, спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание.

2. Совершенствование техники бега и развитие скоростных качеств: СБУ, бег с ускорениями, бег с высокого и низкого старта, бег с ходу на 30-100м, бег в гору и под гору, бег с околопредельной скоростью на отрезках 50-200м.

3. Приобретение общей выносливости: бег в медленном темпе, непрерывный равномерный бег, неизменный кроссовый бег, темповый бег.

4. Развитие специальной выносливости. Повторный и переменный бег на отрезках 600- 1500м со скоростью ниже соревновательной, повторный и переменный бег на отрезках 100 1000м с соревновательной скоростью, повторный и переменный бег 50-400м с повышенной скоростью.

5. Повышение тактической и волевой подготовленности: Проведение занятий в усложнённых условиях, применение тактических приёмов, участие в соревнованиях на стадионе (дистанции 100м-3000м), кроссовых дистанциях.

Примерные объёмы тренировочных нагрузок. (1,2,3,4,5 годов обучения.)

Общий объём бега - 1200,1300,1500,1700,2000 км.

Бег в смешанной зоне - 80,100,120,150,180 км.

Короткие отрезки до 200м - 20,25,30,40,50 км.

Средние отрезки до 600м - 10,12,15,20,25км. отрезки до 3000м - 2,3,5,7,10км.

Прыжки в длину с разбега. Задачи обучения и тренировки,

1 год обучения. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом. Совершенствование техники прыжка в длину с короткого, среднего и длинного разбега. Совершенствование техники приземления на маты и в песок. Обучения подбора разбега в условиях участия в соревнованиях. Повышение уровня общефизической и специальной физической подготовки, отталкивание и попадание на планку.

2 год обучения. Совершенствование техники перехода от разбега к толчку и ритму последних шагов. Обучение длинному разбегу и точному попаданию на планку. Развитие физических качеств. Сохранение ритма разбега

3 Годобучения. Обучение техники полётной фазы способом «ножницы». Совершенствование техники разбега, попадания на планку, группировки, приземления. Ознакомление с техникой прыжка в высоту и тройного прыжка. Развитие физических качеств. Приобретение опыта участия в соревнованиях.

4 год обучения. Обучение техники полётной фазы способом «прогнувшись». Совершенствование ранее изученного материала. Обучение связок тройного прыжка. Развитие физических качеств.

5 год обучения. Совершенствование техники избранного способа прыжка. Участие в соревнованиях. Развитие физических качеств.

Примерные объёмы тренировочных нагрузок: (1,2,3,4,5 годов обучения.)

Объём спринтерского бега - 10,10,12,14,15 км.

Объём упражнений с отягощениями - 30,35,50,70,80 т.

Количество прыжков с полного, среднего и длинного разбега - 500,500,700,800,1000 раз.

### ***Участие в соревнованиях и тактическая подготовка.***

Спортивные соревнования среди учащихся учебно-тренировочных групп, как составная часть процесса физического воспитания способствуют: укреплению здоровья, совершенствованию функций развивающегося организма, совершенствованию жизненно важных двигательных качеств и навыков, развитию стойкого интереса к дальнейшему продолжению занятий лёгкой атлетикой,

повышению спортивного мастерства, отслеживанию динамики спортивных результатов. Бег на короткие дистанции. Количество стартов по годам обучения.

1 год - 10-12 стартов. 2 год - 12-14 стартов. 3 год - 14-16 стартов. 4 год - 18-20 стартов. 5 год - 22-25 стартов. В соревнованиях рекомендуется выступать на дистанциях от 50 до 400м. и в эстафетном беге. Количество выступлений не более 3-4 видов в день. Отдых между соревнованиями не менее недели.

Бег на средние и длинные дистанции. Количество стартов по годам обучения. Основные дистанции: 2-3, 4-5, 6-7, 7-8, 9-10. Смежные дистанции: 3, 4, 5,6. Кроссы: 2, 3, 4, 4, 5.

Прыжки в длину с разбега. Количество стартов по годам.

1 год – 10 стартов, 2 год - 12 стартов, 3 год - 14, стартов, 3 год -16 стартов, 4 год - 18 стартов. Дополнительно по 2-5 стартов в год в смежных дисциплинах (спринт, эстафеты, кросс, многоборье).

Тактическая подготовка юного спортсмена - составная часть спортивной тренировки. Лучшим средством тактической подготовки является многократное участие в соревнованиях.

### ***Восстановительные мероприятия***

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивной школе. Освоение высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Они делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в условиях ДЮСШ возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, отдыха, учебных занятий, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (массаж, душ, ванны, баня, сауна).

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление

работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

## ***5. Методические рекомендации***

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. Учебно-тренировочная работа проводится в форму теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Теоретический материал следует преподносить в доступной форме в виде 15-20 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий должна быть полноценная учебно-тренировочная база. Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учётом возрастных особенностей учащихся. В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов системы физического воспитания - принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию учащихся. Контроль за режимом труда и восстановительных мероприятий -важнейший фактор успешного решения многолетней подготовки спортсменов высокого класса. Поэтому тренеры-преподаватели должны обладать не только знаниями по легкой атлетике, но и быть достаточно теоретически подготовленными в плане медико-биологических дисциплин.

Явления перетренировки и нарушения состояния здоровья учащихся не должны иметь место в процессе занятий в школе.

Тренер-преподаватель обязан:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за состоянием и подготовкой мест занятий., оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
- учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся;
- учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Для того, чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости. Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие правила: во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только против часовой стрелки; после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться;

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены поролоном или песком, взрыхлены). При прыжках с шестом необходимо проверить исправность ящика для упора, качество шеста и обмотки.

При проведении групповых занятий по метаниям не разрешается проводить встречные метания.

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера, занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание. Снаряды для метания перед занятиями должны быть проверены тренером.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в основной части урока.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на все большую специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

Экспериментальные исследования позволили выявить следующие особенности многолетней тренировки юных спортсменов:

1. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.

2. При подготовке юных спортсменов особо важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Успешное решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

В процессе многолетней тренировки спортсмена неуклонно возрастает объем средств общей и специальной физической подготовки. Однако соотношение между ними постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес общей физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной

нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

Примерная схема соотношения средств общей и специальной физической подготовки в часах и процентах дана в тематических планах.

3. Важное значение имеет преобладание тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях с детьми, подростками, школами, юниорами и взрослыми спортсменами.

4. Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок: изменение тренировочных нагрузок должно происходить как за счет увеличения объема, так и за счет их интенсивности.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Для того чтобы обеспечить неуклонное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае; если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям его организма.

6. Необходимость одновременного и параллельного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста.

Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость необходимо развивать на всех возрастных этапах. Имеют место возрастные периоды, наиболее благоприятные для преимущественного развития того или иного физического качества человека. Так, в детском и подростковом возрастах имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей, выносливости.

В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов. Главным же в работе с детьми, подростками, юношами является перспективное планирование многолетней подготовки, так как достижение относительно высокого спортивного результата в детском, подростковом и даже в юношеских возрастах отнюдь не свидетельствует о том, что тренер находится на правильном пути. Для того чтобы тренеры, работающие со сборными командами взрослых спортсменов, получали полноценное пополнение, весьма важной задачей является осуществление планирования многолетней подготовки спортивных резервов, достижение наивысших результатов в оптимальном для данного вида легкой атлетики возрасте.

Процесс физического воспитания человека, начинающийся в раннем детстве и длящийся многие годы, достигает высокой интенсивности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперёд, необходимо придерживаться определённой последовательности в постановке задач и не стремиться решать их сразу в один год. Так, например, в первые два-три года тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создании прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучении их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию физических качеств, совершенствованию, совершенствованию в технике и другие, в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами. Так, например, в возрасте 13-14 лет особое внимание уделяется развитию быстроты и общей выносливости, а в 15-16 лет специальной выносливости.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объёма и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки. Весьма существенно при этом определить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо «подтянуть».

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период прошлого годичного цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и их плановое нарастание на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения  $P_1$  повышения нагрузок должны определяться в текущих годичных циклах, исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

**« УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
«29» августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
отделения легкой атлетики  
**ГРУППЫ УТ-1**

**Режим работы: 12 часов в неделю.**

| №<br>п/п      | Наименование<br>дисциплин                      | Всего<br>часов | Количество часов |              |
|---------------|------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|
|               |                                                |                | Теоретические    | Практические |
| <b>1</b>      | <b>Технико-тактическая<br/>подготовка</b>      | <b>114</b>     | 4                | 110          |
| 1.1           | Техническая подготовка                         | 84             | 2                | 82           |
| 1.2           | Тактическая подготовка                         | 30             | 2                | 28           |
| <b>2</b>      | <b>Физическая подготовка</b>                   | <b>290</b>     | 4                | 286          |
| 2.1           | ОФП                                            | 200            | 2                | 198          |
| 2.2           | СФП                                            | 90             | 2                | 88           |
| <b>3</b>      | <b>Игровая подготовка,<br/>соревнования</b>    | <b>44</b>      |                  | 44           |
| <b>4</b>      | <b>Инструкторская и судейская<br/>практика</b> |                |                  |              |
| <b>5</b>      | <b>Теоретическая подготовка</b>                | <b>12</b>      | 12               |              |
| <b>6</b>      | <b>Зачетные требования</b>                     | <b>8</b>       |                  | 8            |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                                | <b>468</b>     | <b>20</b>        | <b>448</b>   |

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**« УТВЕРЖДАЮ »**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
«29» августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
отделения легкой атлетики  
**ГРУППЫ УТ-2**

**Режим работы: 14 часов в неделю.**

| №<br>п/п      | Наименование<br>дисциплин                      | Всего<br>часов | Количество часов |              |
|---------------|------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|
|               |                                                |                | Теоретические    | Практические |
| <b>1</b>      | <b>Технико-тактическая<br/>подготовка</b>      | <b>128</b>     | 4                | 124          |
| 1.1           | Техническая подготовка                         | 90             | 2                | 88           |
| 1.2           | Тактическая подготовка                         | 38             | 2                | 36           |
| <b>2</b>      | <b>Физическая подготовка</b>                   | <b>350</b>     | 4                | 346          |
| 2.1           | ОФП                                            | 220            | 2                | 218          |
| 2.2           | СФП                                            | 130            | 2                | 128          |
| <b>3</b>      | <b>Игровая подготовка,<br/>соревнования</b>    | <b>46</b>      |                  | 46           |
| <b>4</b>      | <b>Инструкторская и<br/>судейская практика</b> |                |                  |              |
| <b>5</b>      | <b>Теоретическая подготовка</b>                | <b>14</b>      | 14               |              |
| <b>6</b>      | <b>Зачетные требования</b>                     | <b>8</b>       |                  | 8            |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                                | <b>546</b>     | <b>22</b>        | <b>524</b>   |

Заместитель директора

А.М Винокурова

**« УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
«29» августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**отделения легкой атлетики**  
**ГРУППЫ УТ-3**

**Режим работы: 16 часов в неделю.**

| №<br>п/п      | Наименование<br>дисциплин                      | Всего<br>часов | Количество часов |              |
|---------------|------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|
|               |                                                |                | Теоретические    | Практические |
| <b>1</b>      | <b>Технико-тактическая<br/>подготовка</b>      | <b>140</b>     | 8                | 132          |
| 1.1           | Техническая подготовка                         | 90             | 4                | 86           |
| 1.2           | Тактическая подготовка                         | 50             | 4                | 46           |
| <b>2</b>      | <b>Физическая подготовка</b>                   | <b>400</b>     | 8                | 392          |
| 2.1           | ОФП                                            | 210            | 4                | 206          |
| 2.2           | СФП                                            | 190            | 4                | 186          |
| <b>3</b>      | <b>Игровая подготовка,<br/>соревнования</b>    | <b>50</b>      |                  | 50           |
| <b>4</b>      | <b>Инструкторская и<br/>судейская практика</b> | <b>8</b>       |                  | 8            |
| <b>5</b>      | <b>Теоретическая подготовка</b>                | <b>18</b>      | 18               |              |
| <b>6</b>      | <b>Зачетные требования</b>                     | <b>8</b>       |                  | 8            |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                                | <b>624</b>     | <b>34</b>        | <b>590</b>   |

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**« УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
Б \_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
«29» августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**отделения легкой атлетики**  
**ГРУППЫ УТ-4**

**Режим работы: 18 часов в неделю.**

| №<br>п/п      | Наименование<br>дисциплин                      | Всего<br>часов | Количество часов |              |
|---------------|------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|
|               |                                                |                | Теоретические    | Практические |
| <b>1</b>      | <b>Технико-тактическая<br/>подготовка</b>      | <b>169</b>     | 8                | 161          |
| 1.1           | Техническая подготовка                         | 85             | 4                | 81           |
| 1.2           | Тактическая подготовка                         | 84             | 4                | 80           |
| <b>2</b>      | <b>Физическая подготовка</b>                   | <b>440</b>     | 8                | 432          |
| 2.1           | ОФП                                            | 200            | 4                | 196          |
| 2.2           | СФП                                            | 240            | 4                | 236          |
| <b>3</b>      | <b>Игровая подготовка,<br/>соревнования</b>    | <b>50</b>      |                  | 50           |
| <b>4</b>      | <b>Инструкторская и<br/>судейская практика</b> | <b>15</b>      | 4                | 11           |
| <b>5</b>      | <b>Теоретическая подготовка</b>                | <b>18</b>      | 18               |              |
| <b>6</b>      | <b>Зачетные требования</b>                     | <b>10</b>      |                  | 10           |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                                | <b>702</b>     | <b>38</b>        | <b>664</b>   |

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**« УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
«29» августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**отделения легкой атлетики**  
**ГРУППЫ УТ-5**

**Режим работы: 20 часов в неделю.**

| №<br>п/п      | Наименование<br>дисциплин                      | Всего<br>часов | Количество часов |              |
|---------------|------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|
|               |                                                |                | Теоретические    | Практические |
| <b>1</b>      | <b>Технико-тактическая<br/>подготовка</b>      | <b>150</b>     | 8                | 142          |
| 1.1           | Техническая подготовка                         | 70             | 4                | 64           |
| 1.2           | Тактическая подготовка                         | 80             | 4                | 76           |
| <b>2</b>      | <b>Физическая подготовка</b>                   | <b>535</b>     | 8                | 527          |
| 2.1           | ОФП                                            | 255            | 4                | 251          |
| 2.2           | СФП                                            | 280            | 4                | 276          |
| <b>3</b>      | <b>Игровая подготовка,<br/>соревнования</b>    | <b>54</b>      |                  | 54           |
| <b>4</b>      | <b>Инструкторская и<br/>судейская практика</b> | <b>15</b>      | 4                | 11           |
| <b>5</b>      | <b>Теоретическая подготовка</b>                | <b>16</b>      | 16               |              |
| <b>6</b>      | <b>Зачетные требования</b>                     | <b>10</b>      |                  | 10           |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                                | <b>780</b>     | <b>36</b>        | <b>744</b>   |

Заместитель директора

А.М. Винокурова

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **Учебно-методическое обеспечение программы.**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме; используются методы : словесный - объяснение, беседа, рассказ; наглядный - показ педагогом, обучающимся видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контроль - тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры

### **Материально - технические условия реализации программы**

Материально - техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по лёгкой атлетике. Для реализации данной программы необходимы:

- площадка, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 м;

- комната для переодевания;
- стойки - 12 штук;
- скакалки - 20 штук;
- барьеры - 20 штук;
- мячи баскетбольные - 4 штуки;
- мячи волейбольные - 4 штуки;
- сетка для мячей - 1 штука;
- комплект фишек - 30 штук (трех разных контрастных цветов);
- рулетка - 3 метра - 1 штука;
- эстафетные палочки - 3 штуки;
- барьеры - 10 штук;
- стартовые колодки- 3 штуки;
- тренировочные манишки - 20 штук;
- секундомер;
- свисток;
- шиповки (легкоатлетические);
- планшет магнитный.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах,

видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

### **Кадровое обеспечение программы.**

Программу реализует тренер - преподаватель, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта и соответствующее образование.

### **Формы аттестации /контроля и оценочные материалы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающегося 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.

*На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:*

-Собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико - тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках;

-Сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

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

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

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценивать 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 освоения материала на тренировочных занятиях;

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки;

Выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

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

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в середине декабря и мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения в мае месяце.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

а) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего могут организовываться специальные соревнования.

б) оценки результатов выступления в соревнованиях;

Система контроля включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью тестов, характеризующими уровень развития физических качеств.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов-лыжников;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающихся на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раз в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла (в группах начальной подготовки).

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются

тесты-упражнения. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Участие в соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность обучения. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

**Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы включают:** метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия - основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения - совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике бега и спортивной ходьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и

тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Методические материалы**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.

- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

**Дидактические материалы:**

DVD - диски с выступлениями прославленных легкоатлетов.

Наглядные пособия

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа - неотъемлемая часть образовательного процесса.

Функции тренеров-преподавателей определяются необходимостью создания условий существования обучающегося в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Тренер-преподаватель, получая и обрабатывая информацию о своих обучающихся, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого обучающегося, его нравственных качеств. Анализирует

характер оказываемых на него воздействий, отслеживает учебную деятельность каждого и всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие, формирование учебной группы, развитие творческих способностей, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка.

Все более приоритетной становится индивидуальная работа с обучающимися, затрагивающая основы физического и психического развития каждого занимающегося.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного занимающегося, изучает его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

- создает условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения обучающегося в социум, формирования демократической культуры в учебно-тренировочной группе и школе.

Работа тренера-преподавателя - целенаправленная, систематическая, планируемая деятельность, строящаяся на основе позитивных тенденций общественной жизни, на основе личностно-ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. Необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать по ступенчатое восхождение обучающегося к ценностям современной культуры путем постановки задаче-доминанты для каждого возрастного периода. Тренер-преподаватель должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся, социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания обучающихся в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психологопедагогические условия для развития личности спортсмена, способствует формированию навыков самовоспитания.

В процессе своей работы тренер-преподаватель должен постоянно заботиться о здоровье обучающихся, используя информацию, получаемую от работников ГУЗ «Кузоватовская РБ», детей, и их родителей.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья.

Работа тренера-преподавателя с родителями должна быть направлена на сотрудничество с семьей в интересах занимающегося, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающихся. Тренер-преподаватель должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе в образовательном учреждении, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального

комфорта ребенка в учреждении и за его пределами. Тренер-преподаватель может организовать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность в любой сфере.

Дифференцированный подход к обязанностям тренера-преподавателя определяется спецификой работы ДЮСШ, уровнем воспитанности обучающихся, комплектованием учебных групп, качеством предшествующей воспитательной деятельности.

Формы работы тренера-преподавателя определяются, исходя из педагогической ситуации, сложившейся в ДЮСШ и в данной учебной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Количество форм бесконечно - беседы, диспуты, игры, соревнования, тренировочные занятия и сборы, походы и экскурсии, конкурсы, общественно-полезный и творческий труд, художественно-эстетическая деятельность, обсуждение материалов СМИ и литературы, праздники и многое другое.

При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующей эмоциональному развитию обучающихся, их интеллекта, формирование навыков критического отношения к информации, в том числе аудиовизуальной.

Тренер-преподаватель обязан знакомить обучающихся с обязанностями и правами учащихся, техникой безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

## **ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

На занятиях легкой атлетикой обучающиеся должны:

1. Соблюдать дисциплину в ходе занятий.
2. Заниматься в спортивной обуви и форме, соответствующей погодным условиям.
3. Добираться на стадион только пешком вместе с группой или самостоятельно. По пути на стадион при переходе через улицу соблюдать правила дорожного движения.
4. Заниматься легкой атлетикой только в местах, названных тренером - преподавателем, в поле его зрения.
5. Приступать к выполнению легкоатлетических упражнений только после разминки, в соответствии с рекомендацией и заданием тренера - преподавателя.
6. Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегом или прыжками.
7. Помнить о возможности получения травмы на стадионе, поэтому нельзя:
  - бежать на встречу общему движению обучающихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона осуществлять только в направлении против часовой стрелки);
  - бежать по дорожке, где скользко, грязно и можно упасть;
  - выполнять упражнения там, где есть возможность получить травму мячом (когда на поле играют в футбол или метают малый мяч). На соседнюю беговую дорожку;

- толкать впереди бегущего;
- во время бега на короткие дистанции переходить на соседнюю беговую дорожку;
- резко не останавливаться после завершения бега;
- садиться или ложиться сразу после завершения бега; сидеть или лежать на земле, траве;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом покрытии. Не приземляться на руки.

8. Соблюдать очередность выполнения попыток.

9. Не оставлять грабли и лопату на местах занятий (грабли кладите зубьями вниз, туфли зубами вниз).

10. Метание на встречу друг другу запрещается.

11. Не ходить за снарядами без разрешения.

12. Не стоять при групповых занятиях справа от метającego.

В целях безопасности занятия по легкой атлетике следует проводить с соблюдением следующих требований:

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

- при групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку;

- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;

- перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;

- не производить метание без разрешения тренера - преподавателя;

- не оставлять без присмотра снаряды для метания;

- не стоять справа от метającego (при метании левой рукой — слева);

- не находиться в зоне броска;

- не подбирать снаряды для метания без разрешения тренера - преподавателя;

- не подавать друг другу снаряд для метания броском;

- запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

## **ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже ДЮСШ и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы, в основном, проводятся среди спортсменов групп тренировочного этапа, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

## **ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, начиная с этапа начальной подготовки. Проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Тренер доводит до юных легкоатлетов обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей.

В ходе тренировочных занятий, давая друг другу старты, спортсмены приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише. Получают представление об обязанностях главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

Тренер учит, как составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; как составлять планы тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки.

Занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения на стадионе отметок для пробегания отрезков от 100м и далее, соблюдать порядок движения на беговых дорожках, технику безопасности. Тренер учит оформлять места старта, финиша, зоны передачи эстафеты, составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Побуждает юных спортсменов к самоанализу движений во время любых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе.

Осуществляют судейство соревнований и помощь в организации и проведении соревнований по легкой атлетике в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

### **Список литературы для педагога**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М., 2008.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М., 2009.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М., 2008. Попов В.Б. «Прыжки в длину». М., 2011.
6. Школа легкой атлетики, под ред. А.В. Коробова, 2 изд. М., 1998.
7. Легкая атлетика для юношей, под ред. П.Л. Лимаря. М., 1999.
8. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н.Г. Озолина и Д.П.
9. Маркова. 2 изд. М., 2002.
10. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика: Учебное пособие. - К.: Вища шк., 1994.
11. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. - М.: Просвещение, 1990.
12. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1993.
13. Лёгкая атлетика, под ред. Д.П. Маркова и Н.Г. Озолина. М., 1999.
14. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В. Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов, 1999.
15. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С. Хоменкова, 2002. 183
16. Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001.
17. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010.
18. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура. Москва, 2014.
19. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт. Москва, 2009.

### **Список литературы для обучающихся и родителей (законных представителей)**

1. Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001
2. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010.
3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002г.
4. Шарбарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991
5. <http://rusada.ru>, <https://www.iaaf.org>

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
МКОУ ДОД ДЮСШ**

| Наименование дисциплин                | СО         | Группы начальной подготовки |            |            | Учебно-тренировочные группы |            |            |            |            |
|---------------------------------------|------------|-----------------------------|------------|------------|-----------------------------|------------|------------|------------|------------|
|                                       |            | 9-17 лет                    | 1 год      | 2 год      | 3 год                       | 1 год      | 2 год      | 3 год      | 4 год      |
| Теоретическая подготовка              | 10         | 8                           | 8          | 8          | 12                          | 14         | 18         | 18         | 16         |
| ОФП                                   | 102        | 102                         | 153        | 153        | 200                         | 220        | 210        | 200        | 255        |
| СФП                                   | 35         | 35                          | 65         | 70         | 90                          | 130        | 190        | 240        | 280        |
| Техническая подготовка                | 40         | 40                          | 55         | 55         | 84                          | 90         | 90         | 85         | 70         |
| Тактическая подготовка                | 10         | 10                          | 19         | 25         | 30                          | 38         | 50         | 84         | 80         |
| Инструкторская и судейская подготовка | -          | -                           | -          | -          | -                           | -          | 8          | 15         | 15         |
| Игровая подготовка, соревнования      | 34         | 36                          | 45         | 32         | 44                          | 46         | 50         | 50         | 54         |
| Контрольные нормативы                 | 3          | 3                           | 6          | 8          | 8                           | 8          | 8          | 10         | 10         |
| <b>ИТОГО</b>                          | <b>234</b> | <b>234</b>                  | <b>351</b> | <b>351</b> | <b>468</b>                  | <b>546</b> | <b>624</b> | <b>702</b> | <b>780</b> |
| Часов в неделю                        | <b>6</b>   | <b>6</b>                    | <b>9</b>   | <b>9</b>   | <b>12</b>                   | <b>14</b>  | <b>16</b>  | <b>18</b>  | <b>20</b>  |

Заместитель директора

А.М. Винокурова