Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
от 30 августа 2023 года
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ Асадова Е.А.
Приказ № 153
от 01 сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Быстрее ветра»

Стартовый, базовый, углубленный уровни

Возраст учащихся: 8 – 18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчики:
Тюрякова Ольга Александровна,
тренер – преподаватель
Мазина Анжелика Ильдосовна,
тренер-преподаватель
Эргардт Светлана Николаевна,
инструктор-методист

Киселёвский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка …….… 3
1.2. Цель и задачи программы …….… 8
1.3 Учебно-тематический план и содержание программы…….. 9
1.3.1.Учебно-тематический план и содержание программы первый уровень «Стартуют юные»……..……. 9
1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второй уровень «Старт»……. 18
1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы третий уровень «Быстрее ветра»……..……. 27
1.4. Планируемые результаты……...……..…… 34

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график …… 37
2.2. Условия реализации программы ……. 37
2.3. Формы контроля ……..…….. 41
2.4. Оценочные материалы …….. 41
2.5. Методические материалы …….. 42
2.6. Список литературы ……. 42
ПРИЛОЖЕНИЯ…… 44

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее ветра» *физкультурно-спортивной* ***направленности*** реализуется в рамках *муниципального заказа* на услуги дополнительного образования.

***Нормативно-правовое обоснование*:** В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Пра-

вил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе» и др.).

- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО КГО от 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ.

Предметные области программы: легкая атлетика, спортивная ходьба, низкий старт, метание, прыжки, бег, высокий старт, барьерный бег.

Актуальность программы. Необходимость разработки данной программы определяется *социальным заказом* детей и родителей города Киселёвска на разработку программ дополнительного образования, способствующих разносторонней физической деятельности посредством легкой атлетики: воспитание и развитие основных физических и личностных качеств, привитие навыков и привычек здорового образа жизни, профилактика и коррекция функциональных систем организма обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее ветра» соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительной особенностью программы. Данная программа – *модифицированная.* Разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы базового уровня по виду спорта «Лёгкая атлетика», утвержденной Министерством просвещения Российской Федерации федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (г. Москва, 2019 г.).

При разработке программы «Быстрее ветра» учитывались принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми, т.е. программа разноуровневая. Программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы

на её разных уровнях сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими ***уровнями сложности:***

Стартовый уровень - «Стартуют юные». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень - «Старт». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Углубленный уровень - «Быстрее ветра». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее ветра» имеет свою *воспитательную компоненту*: направлена на мотивацию обучающихся к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом, а также создание условий для обеспечения эмоционального благополучия старшеклассников, профилактику асоциального поведения. Кроме того, занятия легкой атлетикой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, целеустремлённость, содействуют воспитанию волевых и нравственных качеств обучающихся.

Программа может реализовываться как детско-юношеской спортивной школой, так и в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов, а также может обеспечить преемственность перехода обучающихся в группы спортивной подготовки спортивных школ на отделения легкой атлетики по результатам тестирования.

Адресат программы: обучающиеся 8-18 лет.

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов (Приложение 1), которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом, и которые учитываются при проведении занятий.

С 8 лет уже нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. У детей 8-11 лет быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но они еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. Выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77%, разгибателей туловища – на 85%, разгибателей предплечья – на 41%. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять

упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме.

У подростков 12-14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. В мышцах увеличивается преимущественно сухожильная часть, мышечная часть тоже растет, но в меньшей мере. У девочек прирост массы тела и силы мышц вдвое меньше, чем у мальчиков. Можно сделать вывод, что морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения силовых упражнений и мальчиками, и девочками. Однако при дозировке нагрузок необходимо учитывать, что девочки вдвое отстают в приростах силы от мальчиков, что им значительно труднее выполнять упражнения, связанные с преодолением массы тела, в висах и упорах.

К 13-14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта положительно сказываются на скоростных способностях: развивается способность к быстрому реагированию, улучшается быстрота одиночного сокращения.

Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает улучшаться с 15 до 18 лет, но в более медленных темпах, чем раньше. Частоту движений, а вместе с ней и скорость большинства движений можно повысить с помощью специальных упражнений. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие способности к произвольному расслаблению мышц, улучшается дифференцировка пространственно-временных параметров, совершенствуется «мышечное чувство». Показатели физической работоспособности снижаются.

Наполняемость групп. Количественный состав группы до 30 человек. Зачисление в группы производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей) или самого обучающегося, достигшего 14 лет, и при наличии медицинского допуска (справки) к занятиям по лёгкой атлетике. Формирование тренировочных групп атлетов осуществляется с учетом гендерных и возрастных особенностей спортсменов.

На первый уровень «Стартуют юные» группа формируется из всех желающих по уровню физической подготовленности (результаты тестирования).

На уровни «Старт» и «Быстрее ветра» группы формируется из обучающихся, которые выполнили успешно тесты физической, и технической подготовленности.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение 3 лет. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 учебных недели в объеме 276 часов в год. Общее количество часов реализации программы 828 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию по 2 академических часа (90 минут) 3 раза в неделю, с учётом 10–ти минутного перерыва.

В зависимости от периода обучения учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В каникулярный период режим занятий изменяется. В связи с тем, что в этот период режим труда и отдыха обучающихся изменяется (нет школьных занятий и больше времени для досуга), они приглашаются к участию в массовых мероприятиях.

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования или в общеобразовательном учреждении на основе сетевого взаимодействия.

Общая направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для атлетов;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самоценности детства и сохраняется сама природа школьника. Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др. Формы, методы, приемы работы с детьми способствуют их физическому совершенствованию, приобщению к здоровому образу жизни, раскрытию и формированию морально-волевых качеств личности, оказывают влияние успешную социализацию.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и во время соревнований. Соревновательная деятельность объединяет обучающихся, у них воспитывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, формируется культура поведения и общения, приобретается опыт коллективного взаимодействия, развивается самостоятельность в принятии решений, воля и терпение, появляется осознанное желание вести здоровый образ жизни.

В условиях перехода на *дистанционное обучение* программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий. В этом случае образовательный процесс организуется в форме видеозанятий, с использованием VK Мессенджера. Видеозанятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям лёгкой атлетикой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы*:* приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в легкоатлетических дисциплинах и формирование здорового образа жизни через занятия легкой атлетикой.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих ***задач***:

Предметные (образовательные):

-развивать физические качества у обучающихся: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координационные способности;

-формировать у обучающихся базовые знания по истории развития легкой атлетики в мире, России, регионе;

-формировать у обучающихся навыки технической подготовленности по легкой атлетике;

-раскрывать понятия, термины и определения в легкой атлетике;

-обучать обучающихся техническим элементам и правилам в лёгкой атлетике;

-обучать обучающихся самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;

-создавать у обучающихся представления о методах проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетики;

-обучать обучающихся приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Метапредметные (развивающие):

-развивать общефизические и специальные качества атлета;

-развивать у обучающихся устойчивой позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

-развивать средствами легкой атлетики индивидуальных способностей обучающихся;

-развивать у обучающихся уровни познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;

-раскрывать средствами легкой атлетики спортивной одаренности и таланта обучающихся;

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

*Воспитательны*е:

-формировать у обучающихся организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

-воспитывать у обучающихся чувства ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;

-воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;

-воспитывать у обучающихся привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

-формировать у обучающихся потребности к ведению здорового образа жизни;

-воспитание социальных и гражданских качеств личности ребенка;

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы Первый уровень «Стартуют юные»

В процессе реализации программы первого уровня «Стартуют юные» предполагается решение следующих ***задач***:

Предметные (образовательные):

– формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

– развивать мотивацию личности ребенка к систематическим занятиям легкой атлетикой;

– способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в легкой атлетике;

– развивать важные двигательные качества легкоатлета: быстроту, ловкость, силу и выносливость;

Метапредметные (развивающие):

- развивать общефизические и специальные качества атлета;

- развивать устойчивую позицию обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся;

- развивать у обучающихся уровни познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;

- раскрывать средствами легкой атлетики спортивную одаренность и талант обучающихся;

- расширять функциональные возможности организма через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

*Воспитательны*е:

- воспитать социальные и гражданские качества личности ребенка;

- воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Вводное занятие «Требования программы. Техника безопасности»		**2**	**2**	-	Устный опрос
Раздел 1. Теоретическая подготовка		**8**	**8**	-	Устный опрос
1.1.	Основные понятия	4	4	-	
1.2.	Требования техники безопасности и гигиена занятий	2	2	-	
1.3	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка		**128**	**28**	**100**	Тестирование физических качеств
2.1	Строевые упражнения	10	2	8	
2.2	Упражнения для всех групп мышц	52	10	42	
2.3	Упражнения для развития физических качеств	66	16	50	
Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка		**76**	**16**	**60**	Выполнение контрольных нормативов
3.1	Бег на короткие дистанции	20	4	16	
3.2	Бег на средние и длинные дистанции	20	4	16	
3.3	Прыжки в длину, тройной прыжок	18	4	14	
3.4	Метание малого мяча	18	4	14	

Раздел 4. Соревновательная подготовка		**48**	**8**	**40**	Соревнования
4.1	Организация и проведение соревнований	6	2	4	
4.2	Судейство соревнований в легкой атлетике	4	2	2	
4.3	Участие в соревнованиях	38	4	34	
Раздел 5. Контрольные упражнения и спортивные соревнования		**12**	**1**	**11**	Выполнение контрольных нормативов
5.1	Методика выполнения тестовых упражнений	1	1	-	
5.2	Выполнение контрольно-переводных нормативов	11	-	11	
Итоговое занятие		**2**	**1**	**1**	Торжественное мероприятие
	ИТОГО:	**276**	**64**	**212**	

Содержание программы

Вводное занятие «Требования программы. Техника безопасности» (2 часа)

Теория. Знакомство с группой. Программа занятий на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года. Правила по технике безопасности на занятиях.

Практика. Экскурсия по спортивной школе, на стадионе, апробирование оборудования.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)

1.1. Основные понятия (4 часа).

Теория. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

Практика. Работа с документацией Единой всероссийской спортивной классификации.

1.2. Требования техники безопасности и гигиена занятий (2 часа)

Теория. Техника безопасности. Правила гигиены. Предупреждение травм. Врачебный контроль и самоконтроль: различия и значение. Оказание первой помощи. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Практика. Оказание первой помощи пострадавшему при растяжении, ушибах, переломах.

1.3 Физическая культура и спорт в России (2 часа)

Теория. 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.

Практика. Беседа о достижениях российских легкоатлетов, о рекордах ДЮСШ.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (128 часов)

2.1. Строевые упражнения (10 часов)

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по строевой подготовке. Строи и управление ими.

Практика. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2. Упражнения для всех групп мышц (52 часов).

Теория. 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.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 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.

Форма контроля – тестирование физических данных

2.3. Упражнения для развития физических качеств (66 часов).

Теория. Понятия физических качеств. Техника безопасности и правила выполнения. Общие рекомендации при выполнении упражнений на развитие двигательных качеств силы, ловкости, гибкости.

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки

опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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 и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Форма контроля: тестирование физических качеств.

Раздел 3. Техническо-тактическая подготовка. (76 часов)

3.1. Бег на короткие дистанции (20 часов)

Теория. Спринтерский бег. Динамика скорости бега на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 метров). Двигательные действия легкоатлета на старте. Техника старта. Стартовый станок, варианты расстановок стартовых колодок на дорожке. Стартовый разбег. Беговой шаг. Прохождение виражей. Финиширование.

Практика. Упражнения на овладение техникой низкого старта. Метание набивного мяча, прыжок в длину с места, прыжок в длину из стартовых колодок, выбегание из стартовых колодок под планкой, бег с сопротивлением, старт с сопротивлением, выпрыгивание вверх из и.п. сед на одной ноге.

Упражнение на овладение техникой стартового разгона. Прыжки на одной-двух ногах, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, многоскоки, бег с барьерами, бег с низкого старта, бег с высокого старта.

Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60-80 м; бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м; бег с ходу на 30 м; прыжки в длину с полного разбега; бег через барьеры 50-60 м; бег на месте на время; многоскоки.

Упражнение на развитие скоростных качеств. Бег с высоким подниманием бедра; быстрый бег через отметки; быстрый бег с поворотом (виражом) на прямую и с прямой дорожки с выходом в поворот (вираж).

Упражнение на развитие скоростной выносливости. Переменный бег; бег на 150, 200 м; кроссовый бег.

Упражнение на овладение техникой финиширования. Наклон вперед на финишную черту с отведением рук назад при быстром беге; пробегание отрезков 50-60 м с максимальной скоростью с ускорением на финише; бег на 100, 200 метров с низкого старта.

3.2. Бег на средние и длинные дистанции (20 часов)

Теория. Бег на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Беговой шаг на средние и длинные дистанции. Пробегание виражей. Переключение скорости бега и его стили. Финиширование.

Практика. Упражнения на овладение техникой высокого старта. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.). Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!». Бег с высокого старта без сигнала и по сигналу. Наклоны туловища в ходьбе. Выпады в ходьбе.

Упражнение на овладение техникой бегового шага. Пробегание отрезков 80-100 м. Бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра. Беговые упражнения руками. Медленный бег на передней части стопы. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м. Бег на 100-200 м с переменной скоростью, быстрый набор скорости и переход на свободный бег. Бег по одной линии. Бег прыжками. Бег через предметы.

Упражнения на овладение техникой прохождения поворотов. Бег змейкой, бег по кругу диаметром 20-30 м. Выбегание с виража на прямую. Вбегание с прямой в вираж. Повторный бег по виражу. Бег змейкой между стоек. Бег с изменением направления движения.

Упражнения на овладение техники бега с равномерной скоростью. Повторный бег на 200, 400, 600 метров, переменный бег от 200 до 2000 метров, бег от 400 до 1200 метров с ускорением на последних 100 метрах, бег с утяжелением.

Упражнение на овладение техникой финиширования. Наклон вперед на финишную черту с отведением рук назад при быстром беге; пробегание отрезков 50-60 м с максимальной скоростью с ускорением на финише; бег на 100, 200 метров с низкого старта.

3.3. Прыжки в длину, тройной прыжок (18 часов)

Теория. Прыжки в длину. Разбег. Отталкивание. Полет. Способы полета в прыжках в длину. Приземление. Тройной прыжок. Скачок, шаг в тройном прыжке.

Практика. Упражнения на овладение техникой разбега и отталкивания. Разбег по беговому коридору с выведением таза к моменту завершения полетной фазы; выполнение первой части разбега прыжками с ноги на ногу в 6 шагов; пробегание разбега с увеличением его длины на 2-4 шага; пробегание разбега с отталкиванием в конце; прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаге»; прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие; многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения; пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания; прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости; прыжок в длину со среднего разбега.

Упражнения на овладение техникой движений в полете. Прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди; имитация полетной фазы - в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди; прыжок в длину способом «согнув ноги» с ходьбы; прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов; прыжок вверх с места с двух ног; прыжок в длину способом «прогнувшись» с ходьбы; прыжок в длину способом «прогнувшись» с короткого разбега; прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов; прыжок вверх с места с одной ноги с попыткой выполнить беговые движения в полете с последующим приземлением на обе ноги; прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием маховой ноги при приземлении; прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием через толчковую ногу при приземлении; прыжок в длину с короткого разбега со сменой положения ног в полете и приземлением на обе ноги в положении «выпада»; прыжок в длину с короткого разбега способом «ножницы» с небольшого возвышения; прыжок в длину с различных разбегов способом «ножницы».

Упражнения на овладение техникой приземления. Прыжок в длину с места; прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие; прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления.

Упражнение на овладение техникой скачка. Скачки на месте на толчковой ноге, скачки с продвижением вперед; прыжок в длину с места, отталкиваясь толчковой ногой с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед; скачок по отметкам с 3-4 шагов разбега; скачок с 6-8 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу в яму с песком.

Упражнение на овладение техники скачок+шаг. Шаги с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжок в шаге с 4-6 беговых шагов с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед; сочетание скачок + шаг с места с приземлением в яму с песком на маховую ногу; чередование скачок + шаг и скачок + шаг на отрезке 30-40 метров; сочетание скачок + шаг с 3-5 беговых шагов на секторе для прыжков по отметкам, с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперед.

Упражнение на овладение техники скачок+шаг. Прыжок в длину с 1-3 беговых шагов, отталкиваясь маховой ногой, прыжок в длину через препятствие высотой 0,5-0,7 метра с приземлением в яму с прыжком, сочетание шаг и прыжок с места с приземлением в яму с песком.

3.4. Метание малого мяча (18 часов)

Теория. Виды метания. Держание снаряда и разбег. Бросковые шаги. Финальные усилия.

Практика. Упражнения на овладение техникой держания снаряда и техникой броскового движения. Выполнение хвата мяча. Метание мяча перед собой в пол активным движением кисти из исходного положения рука прямая впереди; метание хлестообразным движением предплечья и кисти; метание мяча вперед-вверх двумя руками из-за головы, стоя ноги врозь на ширине плеч; метание в вертикальные и горизонтальные цели.

Упражнения на овладение техникой отведения малого мяча «прямо-назад» при выполнении разбега. Отведение мяча на месте с имитацией броска;

отведение мяча в ходьбе и беге без броска; бег скрестными шагами с отведенным снарядом без броска; бег 20-30 метров, рука со снарядом за плечом.

Упражнение на овладение техникой финальной фазы метания малого мяча. Метание со скрестного шага с отведенным мячом; метание мяча с трех шагов разбега с предварительно отведенной рукой со снарядом; метание мяча с 4х бросковых шагов; метание мяча с укороченного разбега; метание мяча с полного разбега.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Соревновательная подготовка (48 часов)

4.1. Организация и проведение соревнований (6 часов)

Теория. Классификация соревнований по легкой атлетике. Положение о проведении соревнований. Условия допуска участников, заявки.

Практика. Составление положения о соревнованиях, формирование заявки на участие. Деловая игра «Судейская бригада»

4.2. Судейство соревнований в легкой атлетике (4 часов)

Теория. Классификация судейства в легкой атлетике. Требование к судьям. Протокол соревнований. Помощники судей.

Практика. Ведение протокола легкоатлетических соревнований. Наблюдение за судейством соревнований (судья на приходе, судья-хронометрист, судья – стартер).

4.3. Участие в соревнованиях (38 часов)

Теория. 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.

Практика. Участие в соревнованиях по регламенту.

Форма контроля: соревнование.

Раздел 5. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. (12 часов)

5.1. Методика выполнения тестовых упражнений (1 час)

Теория. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений

5.2. Выполнение контрольно-переводных нормативов (11 часов)

Практика. выполнение контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Итоговое занятие (2 часа).

Теория. Подведение итогов занятий по программе.

Практика. Торжественное мероприятие.

Форма контроля: торжественное мероприятие.

1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы
Второй уровень «Старт»

В процессе реализации программы второго уровня «Старт» предполагается решение следующих ***задач***:

Предметные (образовательные):

– совершенствовать общую и специальную физическую подготовленность обучающихся;

– развивать у обучающихся навыки овладения техническими приемами необходимыми для решения задач в легкой атлетике;

– формировать у обучающихся навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами легкой атлетики.

Метапредметные (развивающие):

- совершенствовать общефизические и специальные качества атлета;
- развивать у обучающихся устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развитие средствами легкой атлетики индивидуальных способностей, обучающихся;
- развитие у обучающихся познавательные интересы, память, мышление, внимание, воображение;
- раскрывать средствами легкой атлетики спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширять функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

*Воспитательны*е:

- формировать у обучающихся организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать у обучающихся чувства ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитать у обучающихся привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать социально - гражданские качества личности ребенка;

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Вводное занятие «Требования программы. Правила безопасности»		**2**	**2**	-	Устный опрос
Раздел 1. Теоретическая подготовка		**8**	**7**	**1**	Устный опрос

1.1.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	2	-	
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль.	3	3	-	
1.3	Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.	3	2	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		**60**	**8**	**52**	Тестирование физических качеств
2.1	Строевые упражнения	16	2	14	
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	22	4	18	
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами.	22	2	20	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		**138**	**18**	**120**	Тестирование физических качеств
3.1	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.	24	4	20	
3.2	Упражнения для развития дистанционной скорости.	22	2	20	
3.3	Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.	22	2	20	
3.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	24	4	20	
3.5	Упражнения для развития специальной выносливости.	24	4	20	
3.6	Упражнения для развития ловкости	22	2	20	
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка		**32**	**8**	**24**	Выполнение контрольных нормативов, соревнование.
4.1	Бег на короткие дистанции	8	2	6	
4.2	Бег на длинные дистанции	8	2	6	
4.3	Прыжки в длину , тройной прыжок	8	2	6	
4.4	Прыжки в высоту	8	2	6	
Раздел 5. Соревновательная подготовка.		**30**	**4**	**26**	Соревнование
5.1	Организация и проведение соревнований.	2	2	-	

5.2	Судейство соревнований в легкой атлетике	8	2	6	
5.3	Участие в соревнованиях	20	-	20	
Раздел 6. Контрольные упражнения.		**4**	**1**	**3**	Выполнение контрольных нормативов
6.1	Методика выполнения тестовых упражнений	1	1	-	
6.2	Выполнение контрольно-переводных нормативов	3	-	3	
Итоговое занятие.		**2**	**1**	**1**	Торжественное мероприятие
	ИТОГО:	**276**	**49**	**227**	

Содержание программы

Вводное занятие «Требования программы. Правила безопасности» (2 часа)

Теория. 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.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)

1.1. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена (2 часа)

Теория. 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, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Практика. Составление индивидуального режима дня.

1.2. Врачебный контроль и самоконтроль. (3 часа)

Теория. 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.

Практика. Оказание первой помощи пострадавшему при растяжении, ушибах, переломах.

1.3. Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований. (3 часа)

Теория. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Требования к организации и проведению соревнований.

Практика. Оформление документов для участия в соревнованиях

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (60 часов)

2.1. Строевые упражнения (16 часов)

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по строевой подготовке. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Строи и управление ими.

Практика. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения 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.

2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. (22 часа)

Практика. Упражнения для развития 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 лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

2.3. Общеразвивающие упражнения с предметами. (22 часа)

Практика. 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, лёжа) 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, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяде. 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 вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 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.

Форма контроля: тестирование физических качеств.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (138 часов)

3.1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости (24 часа)

Теория. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Практика. 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.

3.2. Упражнения для развития дистанционной скорости (22 часа)

Теория. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практика. Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 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 м медленно).

3.3. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое (22 часа)

Теория. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практика. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном

направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, 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: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

3.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (24 часа)

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% 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 счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

3.5. Упражнения для развития специальной выносливости (24 часа)

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. 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 пробегание 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.

3.6. Упражнения для развития ловкости (22 часа)

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. 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 вперёд 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.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка (32 часа)

4.1. Бег на короткие дистанции (8 часов)

Теория. Динамика скорости бега на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 метров). Техника старта. Беговой шаг. Прохождение виражей. Финиширование.

Практика. Упражнения на совершенствование техники низкого старта. Метание набивного мяча, прыжок в длину с места, прыжок в длину из стартовых колодок, выбегание из стартовых колодок под планкой, бег с сопротивлением, старт с сопротивлением, выпрыгивание вверх из и.п. сед на одной ноге.

Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60-80 м; бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м; бег с ходу на 30 м; прыжки в длину с полного разбега; бег через барьеры 50-60 м; бег на месте на время; многоскоки.

Упражнение на развитие скоростных качеств. Бег с высоким подниманием бедра; быстрый бег через отметки; быстрый бег с поворотом (виражом) на прямую и с прямой дорожки с выходом в поворот (вираж).

Упражнение на развитие скоростной выносливости. Переменный бег; бег на 150, 200 м; кроссовый бег.

Упражнение на совершенствование техники финиширования. Наклон вперед на финишную черту с отведением рук назад при быстром беге; пробегание отрезков 50-60 м с максимальной скоростью с ускорением на финише; бег на 100, 200 метров с низкого старта.

4.2. Бег на длинные дистанции (8 часов)

Теория. Техника высокого старта. Беговой шаг на средние и длинные дистанции. Переключение скорости бега и его стили.

Практика. Упражнения на совершенствование техники высокого старта. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.). Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!». Бег с высокого старта без сигнала и по сигналу. Наклоны туловища в ходьбе. Выпады в ходьбе.

Упражнение на совершенствование техники бегового шага. Пробегание отрезков 80-100 м. Бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра. Беговые упражнения руками. Медленный бег на передней части стопы. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м. Бег на 100-200 м с переменной скоростью, быстрый набор скорости и переход на свободный бег. Бег по одной линии. Бег прыжками. Бег через предметы.

Упражнения на совершенствование техники бега с равномерной скоростью. Повторный бег на 200, 400, 600 метров, переменный бег от 200 до 2000 метров, бег от 400 до 1200 метров с ускорением на последних 100 метрах, бег с утяжелением.

4.3. Прыжки в длину, тройной прыжок (8 часов)

Теория. Прыжки в длину. Разбег. Отталкивание. Полет. Способы полета в прыжках в длину. Приземление. Тройной прыжок. Скачок, шаг в тройном прыжке.

Практика. Упражнения на совершенствование техники разбега и отталкивания. Разбег по беговому коридору с выведением таза к моменту завершения полетной фазы; выполнение первой части разбега прыжками с ноги на ногу в 6 шагов; пробегание разбега с увеличением его длины на 2-4 шага; пробегание разбега с отталкиванием в конце; прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаге»; прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие; многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения; пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания; прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости; прыжок в длину со среднего разбега.

Упражнения на совершенствование техники движений в полете. Прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди; имитация полетной фазы - в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди; прыжок в длину способом «согнув ноги» с ходьбы; прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов; прыжок вверх с места с двух ног; прыжок в длину способом «прогнувшись» с ходьбы; прыжок в длину способом «прогнувшись» с короткого разбега; прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов; прыжок вверх с места с одной ноги с попыткой выполнить беговые движения в полете с последующим приземлением на обе ноги; прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием маховой ноги при приземлении; прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием через толчковую ногу при приземлении; прыжок в длину с короткого разбега со сменой положения ног в полете и приземлением на обе ноги в положении «выпада»; прыжок в длину с короткого разбега способом «ножницы» с небольшого возвышения; прыжок в длину с различных разбегов способом «ножницы».

Упражнения на совершенствование техники приземления. Прыжок в длину с места; прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие; прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления.

Упражнение на совершенствование техники скачка. Скачки на месте на толчковой ноге, скачки с продвижением вперед; прыжок в длину с места, отталкиваясь толчковой ногой с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед; скачок по отметкам с 3-4 шагов разбега; скачок с 6-8 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу в яму с песком.

4.4. Прыжки в высоту (8 часов)

Теория. Прыжки в высоту. Виды техники прыжка. Разбег. Отталкивание. Полет. Приземление.

Практика. Упражнения на овладение техникой прыжка в высоту с разбега способом «перекидной». Высокий мах ногой с быстрой постановкой другой ноги на грунт; прыжки через планку, установленную на легко преодолеваемой высоте; впрыгивание на гимнастический стол с 5–8 шагов разбега в положении толчковой ноги стопой под колено маховой ноги; прыжок через изгородь, бревно с 5–8 шагов разбега с опорой на одноименную с толчковой ногой руку; прыжок через коня, бревно с опорой двумя руками; прыжки перекидным способом.

Упражнения на овладение техникой прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Упражнение «Мост» с опорой руками на сложенные маты. Напрыгивание и перекат спиной через коня с дальнейшим кувырком через голову на наклонных матах. Прыжок через планку толчком двух ног из положения стоя спиной к планке. Отталкивание (разбег с трех шагов) с махом согнутой ногой, приземление с небольшим прогибом в поясничной части спины; отталкивание с разбега по дуге, после опускания маховой ноги вниз и прогиба в поясничной части приземление на спину на маты. Отталкивание с гимнастического мостика, прыжок через планку.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 5. Соревновательная подготовка. (30 часов)

5.1. Организация и проведение соревнований (2 часа)

Теория. Классификация соревнований по легкой атлетике. Положение о проведении соревнований. Условия допуска участников, заявки.

5.2. Судейство соревнований в легкой атлетике (8 часов)

Теория. Классификация судейства в легкой атлетике. Требование к судьям. Протокол соревнований. Попытки в технических видах легкой атлетики. Помощники судей.

Практика. Ведение протокола технических видов в легкоатлетических соревнованиях. Наблюдение за судейством соревнований (судья на приходе, судья-хронометрист, судья – стартер).

5.3. Участие в соревнованиях (20 часов)

Практика. Участие в соревнованиях по регламенту.

Форма контроля: соревнование.

Раздел 6. Контрольные упражнения. (4 часа)

6.1. Методика выполнения тестовых упражнений (1 час)

Теория. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений

6.2. Выполнение контрольно-переводных нормативов (3 часа)

Практика. Выполнение контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Итоговое занятие (2 часа).

Теория. Подведение итогов занятий по программе.

Практика. Торжественное мероприятие.

Форма контроля: торжественное мероприятие.

1.3.3. Учебно-тематический и содержание программы Третий уровень «Быстрее ветра».

В процессе реализации программы третьего уровня «Быстрее ветра» предполагается решение следующих ***задач***:

Предметные (образовательные):

– продолжать развивать координацию движений, скоростные качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся в стандартных и разнообразных условиях;

– совершенствовать у обучающихся технику и физическую подготовленность в облегченных условиях, ориентируясь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

– совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами легкой атлетики;

– развивать у обучающихся способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в соревнованиях по легкой атлетике.

Метапредметные (развивающие):

- совершенствовать общефизические и специальные качестве атлета;

- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развивать средствами легкой атлетики индивидуальных способностей, обучающихся;

- раскрывать средствами легкой атлетики спортивной одаренности и таланта обучающихся;

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

*Воспитательны*е:

- формировать у обучающихся организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- воспитывать у обучающихся чувства ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Вводное занятие «Требования программы. Правила безопасности»		**2**	**2**	-	Устный опрос
Раздел 1. Теоретическая подготовка		**12**	**12**	-	Устный опрос
1.1.	Физиологические основы спортивной тренировки	6	6	-	
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	6	6	-	

Раздел 2. Общая физическая подготовка		**50**	**7**	**43**	Тестирование физических качеств
2.1	Строевые упражнения	8	2	6	
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	14	2	12	
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами.	18	2	16	
2.4	Подвижные игры и эстафеты	10	1	9	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		**110**	**14**	**96**	Тестирование физических качеств
3.1	Упражнения для развития быстроты.	18	2	16	
3.2	Упражнения для развития специальной выносливости.	16	2	14	
3.3	Упражнения для развития ловкости.	10	2	8	
3.4	Упражнения для развития силы.	20	2	18	
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	18	4	14	
3.6	Упражнения для развития общей выносливости.	20	2	18	
3.7	Упражнения, способствующие формированию правильных движений.	8	-	8	
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка		**56**	**10**	**46**	Выполнение контрольных нормативов.
4.1	Бег по дистанции. Прохождение виражей	22	4	18	
4.2	Совершенствование техники бега	14	2	12	
4.3	Техника прыжка в длину, тройного прыжка	20	4	16	
Раздел 5. Соревновательная подготовка		**40**	**4**	**36**	Соревнование
5.1	Мотивация и психологическая подготовка перед стартом	4	2	2	
5.2	Судейство соревнований	12	2	10	
5.3	Участие в соревнованиях	24	-	24	
Раздел 6. Контрольные упражнения		**4**	**1**	**3**	Выполнение контрольных нормативов
6.1	Методика выполнения контрольных упражнений	1	1	-	
6.2	Выполнение контрольных нормативов	3	-	3	

Итоговое занятие	**2**	**1**	**1**	Торжественное мероприятие
ИТОГО:	**276**	**51**	**225**	

Содержание программы

Вводное занятие «Требования программы. Правила безопасности» (2 часа)

Теория. Культура поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга. Поведение участника соревнований.

Практика. Разбор по видеоматериалам техники спортсменов высокой квалификации.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 1. Теоретическая подготовка. (12 часов)

1.1. Физиологические основы спортивной тренировки (6 часов)

Теория. 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, но объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Практика. Определение времени индивидуального восстановления работоспособности организма после нагрузок

***1.2. Общая и специальная физическая подготовка* (6 часов)**

Теория. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к легкоатлетам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке спортсменов.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (50 часов)

2.1. Строевые упражнения (8 часов)

Теория. Команды для управления строем.

Практика. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения 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.

2.2 Общеразвивающие упражнения без предметов. (14 часов)

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Практика. 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 правильной 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 скамейке.

2.3. *Общеразвивающие упражнения с предметами. (18 часов)*

Теория. Понятия физических качеств. Техника безопасности и правила выполнения. Общие рекомендации при выполнении упражнений на развитие двигательных качеств силы, ловкости, гибкости.

Практика. Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, 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 двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правового 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.

2.4. *Подвижные игры и эстафеты. (10 часов)*

Теория. Правила игр. Техника безопасности.

Практика. 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 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель. *Спортивные игры:* волейбол, теннис бол по упрощенным правилам.

Форма контроля: тестирование физических качеств.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (110 часов)

***3.1. Упражнения для развития быстроты* (18 часов)**

Теория. Правила и техника выполнения упражнений для развития быстроты.

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

скорости.

3.2. *Упражнения для развития специальной выносливости (16 часов).*

Теория. Правила и техника выполнения упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений.

3.3. *Упражнения для развития ловкости (10 часов).*

Теория. Правила и техника выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика. 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.

3.4. Упражнения на развитие силы (20 часов).

Теория. Правила и техника выполнения упражнений для развития силы.

Практика. 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 на тренажерах типа «геркулес».

3.5. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (18 часов).*

Теория. Правила и техника выполнения упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. 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.

3.6. *Упражнения для развития общей выносливости (20 часов).*

Теория. Правила и техника выполнения упражнений для развития общей выносливости.

Практика. Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500 м. 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.

3.7. *Упражнения, способствующие формированию правильных движений (8 часов)*

Практика. 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.

Форма контроля: тестирование физических качеств.

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка (56 часов)

4.1. Бег по дистанции. Прохождение виражей (22 часа).

Теория. Техника бега, постановка ступни на покрытие. Беговая посадка. Отличие виража на стадионе от виражей в манеже и в беговом коридоре. Радиус поворота, частота шагов на вираже.

Практика. Упражнения на овладение техникой прохождения поворотов. Ускорение на повороте с большого радиуса на дистанции 50-80 м; ускорение на повороте с выходом на прямую на дистанции 80-100 м; ускорение на прямой со входом в поворот на дистанции 80-100 м; равномерный бег по повороту на дистанции 60-80 м; имитация работы рук на повороте.

4.2. Совершенствование техники бега (14 часов).

Теория. Специальные беговые упражнения. Ритмика дыхания. Расслабление и экономия энергии. Каденс (частота шагов).

Практика. Упражнения на совершенствование техники бега. «Разножка», «олений бег», выпрыгивание на опоре, выпрыгивание из полуприседа, махи из выпада, бег на месте возле стены, планка с поднятием ног.

4.3. Прыжки в длину, тройной прыжок (20 часов)

Теория. Прыжки в длину. Разбег. Отталкивание. Полет. Способы полета в прыжках в длину. Приземление. Тройной прыжок. Скачок, шаг в тройном прыжке.

Практика. Упражнения на совершенствование техники разбега и отталкивания. Разбег по беговому коридору с выведением таза к моменту завершения полетной фазы; выполнение первой части разбега прыжками с ноги на ногу в 6 шагов; пробегание разбега с увеличением его длины на 2-4 шага; пробегание разбега с отталкиванием в конце; прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаге»; прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие; многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения; пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания; прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости; прыжок в длину со среднего разбега.

Упражнения на совершенствование техники движений в полете. Прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди; имитация полетной фазы - в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди; прыжок в длину способом «согнув ноги» с ходьбы; прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов; прыжок вверх с места с двух ног; прыжок в длину способом «прогнувшись» с ходьбы; прыжок в длину способом «прогнувшись» с короткого разбега; прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов; прыжок вверх с места с одной ноги с попыткой выполнить беговые движения в полете с последующим приземлением на обе ноги; прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием маховой ноги при приземлении; прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием через толчковую ногу при приземлении; прыжок в длину с короткого разбега со сменой положения ног в полете и приземлением на обе ноги в положении «выпада»; прыжок в длину с короткого разбега способом «ножницы» с небольшого возвышения; прыжок в длину с различных разбегов способом «ножницы».

Упражнения на совершенствование техники приземления. Прыжок в длину с места; прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие; прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления.

Упражнение на совершенствование техники скачка. Скачки на месте на толчковой ноге, скачки с продвижением вперед; прыжок в длину с места, отталкиваясь толчковой ногой с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед; скачок по отметкам с 3-4 шагов разбега; скачок с 6-8 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу в яму с песком.

Упражнение на совершенствование техники скачок+шаг. Шаги с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжок в шаге с 4-6 беговых шагов с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед; сочетание скачок + шаг с места с приземлением в яму с песком на маховую ногу; чередование скачок + шаг и скачок + шаг на отрезке 30-40 метров; сочетание скачок + шаг с 3-5 беговых шагов на секторе для прыжков по отметкам, с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперед.

Упражнение на совершенствование техники скачок+шаг. Прыжок в длину с 1-3 беговых шагов, отталкиваясь маховой ногой, прыжок в длину через препятствие высотой 0,5-0,7 метра с приземлением в яму с прыжком, сочетание шаг и прыжок с места с приземлением в яму с песком.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 5. Соревновательная подготовка (40 часов)

5.1. Мотивация и психологическая подготовка перед стартом (4 часа)

Теория. Спортивная мотивация. Общая и специальная психологическая подготовка. Борьба с предстартовым стрессом. Психологический «барьер».

Практика. Идеомоторные упражнения, саморегуляция, дыхательные упражнения (брюшное и ритмическое дыхание), самомассаж, упражнения на развитие произвольного внимания.

5.2. Судейство соревнований в легкой атлетике (12 часов)

Теория. Классификация судейства в легкой атлетике. Требование к судьям. Протокол соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях в качестве помощника стартера, судьи-хронометриста, секретаря соревнований.

5.3. Участие в соревнованиях (24 часа)

Практика. Участие в соревнованиях по регламенту.

Форма контроля: соревнование.

Раздел 6. Контрольные упражнения. (4 часа)

6.1. Методика выполнения тестовых упражнений (1 час)

Теория. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений

6.2. Выполнение контрольно-переводных нормативов (3 часа)

Практика. Выполнение контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Итоговое занятие (2 часа).

Теория. Подведение итогов занятий по программе.

Практика. Торжественное мероприятие.

Форма контроля: торжественное мероприятие.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе **первого уровня «Стартуют юные»** обучающиеся имеют следующие результаты:

Предметные результаты:

знают:

- правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой;
- основы личной гигиены;
- правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетики;
- дозировку физической нагрузки с использованием показателей ЧСС (частоты сердечного сокращения);

умеют:

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений, направленные на развитие основных физических качеств легкоатлетов;
- выполнять комплексы специальных упражнений и комплексы, направленные на развивающие специальные физические качества атлетов;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке атлетов;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- применять средства восстановления;
- демонстрировать технику основных видов легкой атлетики.

По окончании обучения по программе **второго уровня «Старт»** обучающиеся имеют следующие результаты:

Предметные результаты:

знают:

- правила соревнований по легкой атлетике;
- понятия о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы юных спортсменов в зависимости от объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий;
- меры предупреждения перетренированности (переутомления);
- значение активного отдыха для спортсмена;
- характерные травмы, профилактика и меры их предупреждения;
- о роли здорового образа жизни в процессе спортивной подготовки атлета;
- основы судейства и правил по легкой атлетике;

умеют:

- выполнять технически правильно заданные упражнения (гладкого бега, метания мяча, прыжка в длину с места и т.д.);
- выполнять нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
- демонстрировать технику основных видов легкой атлетики;
- применять средства восстановления;
- выполнять нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
- применять навыки в соревновательной деятельности в соответствии с правилами легкой атлетики;
- анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в соревнованиях по легкой атлетике.
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

По окончании обучения по программе **третьего уровня «Быстрее ветра»** обучающиеся имеют следующие результаты:

Предметные результаты:

знают:

- правила соревнований по легкой атлетике;
- понятия о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы юных спортсменов в зависимости от объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий;
- меры предупреждения перетренированности (переутомления);
- значение активного отдыха для спортсмена;
- характерные травмы, профилактика и меры их предупреждения;
- о роли здорового образа жизни в процессе спортивной подготовки атлета;
- основы судейства и правил по легкой атлетике;

умеют:

- выполнять технически правильно заданные упражнения (гладкого бега, метания мяча, прыжка в длину с места и т.д.);
- выполнять нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
- демонстрировать технику основных видов легкой атлетики;
- применять средства восстановления;
- выполнять нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
- применять полученные навыки в соревновательной деятельности в соответствии с правилами легкой атлетики;
- анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в соревнованиях по легкой атлетике.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества** как:

- устойчивый интерес к выбранному виду спорта, мотивацию к занятиям

физической культурой и к здоровому образу жизни;
- морально- волевые качества личности;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции** как:
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Уровень	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов / этапов	Продолжительность каникул
Стартуют юные	276	46	6 часов в неделю	138	с 1 сентября по 1 августа	Зимние каникулы с 1 по 10 января Летние каникулы - согласно приказа ДЮСШ
Старт	276	46	6 часов в неделю	138	с 1 сентября по 1 августа	Зимние каникулы с 1 по 10 января Летние каникулы - согласно приказа ДЮСШ
Быстрее ветра	276	46	6 часов в неделю	138	с 1 сентября по 1 августа	Зимние каникулы с 1 по 10 января Летние каникулы - согласно приказа ДЮСШ

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение. Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Основными *формами учебно-тренировочного процесса* являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в товарищеских играх и официальных играх, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, соревнования.

Ведущими *методами обучения* данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

- метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Основными *средствами обучения* являются: упражнения для изучения техники и тактики игры, общефизические упражнения, специальные физические упражнения, участие в соревнованиях.

Программа основана на использовании следующих *педагогических технологий:*

1. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

2. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

3. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете,

так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

4. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

1 этап – организационно - подготовительный и диагностический;

2 этап – конструирующий, состоящий из 3-х этапов: основного, систематизированного, контрольного;

3 этап – итоговый, состоящий из аналитического, рефлексивного и информационного.

Направления *воспитательной работы* в рамках программы «Быстрее ветра» реализуются в соответствии с направлениями «Программы воспитания МБУ ДО ДЮСШ» (http://sport-ksl.com/vizitka-dyussh):

- гражданское;
- патриотическое воспитание;
-духовно – нравственное;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- работа с родителями.

Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество (шт.)
1	Беговой коридор	1
2	Прыжковая яма	1
3	Барьер легкоатлетический универсальный	20
4	Брус для отталкивания	1
5	Сектор для прыжков в высоту	1
6	Эстафетная палочка	5

7	Планка для прыжков в высоту	8
8	Стартовые колодки	10
9	Стойки для прыжков в высоту	1
10	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	10
11	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	10
12	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	3
13	Грабли	2
14	Доска информационная	2
15	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	2
16	Мат гимнастический	10
17	Мяч для метания 140 г	10
18	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	8
19	Рулетка 50 м	2
20	Секундомер	4
21	Скамья гимнастическая	6
22	Скамья для жима штанги лежа	3
23	Стенка гимнастическая	4
24	Стойка для грифа	3
25	Гриф	5
26	Мегафон	1

Информационное обеспечение:

- ВФСК ГТО нормативы/[Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.gto.ru/norms#scholars (Дата обращения: 03.06.2023)
- Министерство спорта Российской Федерации/ Режим доступа: www.minsport.gov.ru/ (Дата обращения 15.07.2023)
- Спортивная электронная библиотека/ [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://libsport.ru/ (Дата обращения 19.06.2023)
- Федеральный центр физического воспитания/ [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://фцомофв.рф/ (Дата обращения: 13.06.2023)
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту/ [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://libspotedu.ru (Дата обращения:06.07.2023).

Кадровое обеспечение. Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется тренером-преподавателем, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

2.3. Формы контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы включает уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития обучающихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Контроль *результатов обучения* осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня обучающихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для обучающихся;

- *промежуточный контроль* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;

- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать обучающимся помощь в усвоении содержания материала;

- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. *Результатом реализации программы* является участие обучающихся в соревнованиях по лёгкой атлетике различного уровня. Формой подведения итогов реализации программы является торжественное мероприятие.

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики
вводный	Устный опрос
промежуточный	Тестирование физических качеств
тематический	Соревнование
итоговый	Торжественное мероприятие

Формы и методы оценивания результатов: наблюдение, устный опрос, соревнование, выполнение контрольных нормативов, создание ситуаций проявления качеств, умений.

*Формы фиксации результатов***:** протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

*Вводный и текущий контроль***:** выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

Промежуточный контроль проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос. (Приложение 3,4)

2.5. Методические материалы

При реализации программы используются: методические рекомендации и разработки отдельных уроков, дидактические пособия, материалы из опыта работы, мастер-классы.

Информационное обеспечение:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- презентации по видам спорта;
- видеоматериалы по темам;
- использование интернет-ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее)
- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

2.6. Список литературы

Для педагога:

- *основная литература:*

1. Бордовская Н. В. Психология и педагогика. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербург, 2019. - 320 с.
2. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - Москва: Линка- Пресс, 2020. – 311 с.
3. Кузнецов В. В, Колодницкий С. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО (ФГОС). – Москва: Просвещение, 2018. - 128 с.
4. Матвеев А. П. Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре. – Москва: Дрофа, 2021. – 195 с.
5. Прохорова М. В. Педагогика физической культуры. - Москва: Альянс, 2019. - 292 с.

- *дополнительная литература:*

1. Алабин В. Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. – Челябинск, 1977. – 243 с.
2. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986. – 205 с.
3. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 143 с.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 138 с.
5. Зеличепок В. Б., Никитушкин В. Т., Губа В. П. Легкая атлетика: критерии отбора. - Москва: Терра-спорт, 2000. – 238 с.
6. Ивочкин В. В., Травин Ю. Г., Королев Г. Н., Семаева Г. Н. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная про-

грамма для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2004. – 108 с.

7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – Москва: Советский спорт, 1989. – 135 с.

8. Легкая атлетика. Бег па короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Просвещение, 1985. – 96 с.

9. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 543 с.

Для обучающихся и родителей:

- *основная литература:*

1. Гольдберг Н. Д., Дондуковская Р. Р. Питание юных спортсменов. – Москва: Советский спорт, 2019. – 280 с.

2. Лысова Н. Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. — Москва: СУИ, 2019. — 398 с.

3. Попов С. Н. Лечебная физическая культура. - Москва: Академия, 2021. - 96 с.

4. Рамендик Д. М. Общая психология и психологический практикум. – Москва: Юрайт, 2021. – 303 с.

- *дополнительная литература:*

1. Озолин Э. С. Спринтерский бег. – Москва: Спорт, 2010. – 170 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М. Я. Набатниковой. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 318 с.

3. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.

4. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

Интернет-ресурсы:

1. Дополнительная общеразвивающая программа базового уровня по виду спорта «Легкая атлетика» Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»/ [Электронный ресурс]/ Режим доступа: https://фцомофв.рф/files/ioe/documents/JBQ9M4ZLI8UQOV6LUXMN.pdf (Дата обращения 23.05.2023 г.)

2. Кузбасс спортивный / [Электронный ресурс]/ Режим доступа: https://www.sport-kuzbass.ru/ (дата обращения 26.06.2023)

3. Психология обучения/ [Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://lib4all.ru/base/B3197/B3197Part27-323.php (Дата обращения: 20.06.2023 г.)

Приложение 1

Возрастные особенности юных спортсменов

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Все педагоги, тренеры, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

В настоящее время в практике работы с детьми принята следующая возрастная периодизация, охватывающая сроки обучения их в школе:

- 7 лет - конец периода первого детства;
- 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства;
- 12-15 (девочки и 13-16 (мальчики) - подростковый возраст.
- С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст, которым и заканчивается школьный возрастной период.

Школьный возраст - это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом. Остановимся кратко на возрастно-половых особенностях школьников.

Младший школьный возраст (1-4-й классы) В младшем школьном возрасте у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, но масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела - на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет - меньше на 0,4 кг. До 10-11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1-2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100- 200 см3. Значит, нагрузка в упражнениях на выносливость должна быть несколько ниже. У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. С 8 до 11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77 %, разгибателей туловища - на 85%, разгибателей предплечья - на 41%. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме. При развитии силы нужно иметь в виду, что

сила мышц кисти у девочек меньше в 7-8 лет примерно на 5 кг, а в 10-11 лет - на 10 кг. Следовательно, по числу повторений силовые упражнения у девочек могут быть такие же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Девочки, однако, не отстают от мальчиков в физической подготовке, если их двигательный режим достаточный. Мышцы у младших школьников бедны белком и жирами. Прирост абсолютной силы незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро. Более всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти. В связи с тем, что в мышцах детей сухожильная часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Установлено, что с 7 до 11-12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. В 8-11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается. Так, средняя амплитуда колебаний тела в сагиттальной плоскости уменьшается почти так же, как и у взрослых. Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно, наверстать в последующих классах. В отличие от других физических качеств гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Это объясняется тем, что происходит окостенение хрящевых тканей и в связи с этим уменьшается подвижность в сочленениях. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15-20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок для мальчиков. Итак, можно сделать вывод: младший школьный возраст - это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости.

Средний школьный возраст (5-9-е классы)

В 5-6-м классах большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается. В 11-12 лет различия между мальчиками и девочками в скоростно-силовой подготовленности наименьшие за период обучения в школе. Начиная с 13 лет мышечная масса заметно увеличивается. Начинает возрастать ее доля в общей массе тела, и к 15 годам она составляет уже примерно 33%. У подростков 12-14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. В мышцах увеличивается преимущественно сухожильная часть, мышечная часть тоже растет, но в меньшей мере. Это несколько снижает сократительную способность мышц, но увеличивает их выносливость. Сила растет за счет увеличения поперечника мышечных волокон. Количество мышечных веретен увеличивается, особенно в тех участках мышечного волокна, которые испытывают наибольшее растяже-

ние. Это повышает быстроту сокращений мышцы. У девочек прирост массы тела и силы мышц вдвое меньше, чем у мальчиков. Можно сделать вывод, что морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения силовых упражнений и мальчиками, и девочками. Однако при дозировке нагрузок необходимо учитывать, что девочки вдвое отстают в приростах силы от мальчиков, что им значительно труднее выполнять упражнения, связанные с преодолением массы тела, в висах и упорах.

Различны и показатели выносливости (общей, скоростной, силовой) между мальчиками и девочками, у мальчиков они продолжают улучшаться. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках»), которая росла до 10-11 лет, резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет, снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня 7-летних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома. У девочек статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом сгибаний туловища из положения лежа на спине, подниманием прямых ног до угла 90° растет до 11-12 лет, за тем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. К 13-15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно координированных упражнениях. Для улучшения координации движений необходимо обращать внимание на быстрый переход от ненапряженного состояния мышц к напряженному и наоборот. Нужно научить в этом возрасте расслаблять мышцы. Половые различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий. К 13-14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта положительно сказываются на скоростных способностях: развивается способность к быстрому реагированию, улучшается быстрота одиночного сокращения. Если в младшем возрасте особое внимание обращалось развитию гибкости, то в среднем школьном возрасте ставится задача поддерживать ее на достигнутом уровне и совершенствовать специальными упражнениями, в про-

тивном случае гибкость будет регрессировать. Девочки более склонны к развитию гибкости, нежели мальчики, и их оценочные нормативы более высоки.

Старший школьный возраст (10-11-е классы) Большое значение для рациональной подготовки в старших классах имеют учет и оценка физического и психического развития юношей и девушек. Необходимо учитывать как общие возрастные закономерности психического и физического становления старшеклассников, так и индивидуальные особенности каждого занимающегося. В 15-16 лет завершается половое созревание, происходит дальнейшее нарастание мышечной массы, увеличиваются мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клетки, совершенствуется координация движений. У юношей увеличиваются рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По показателям жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии юноши значительно опережают девушек. У них интенсивно укрепляются связки, сухожилия, мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Отмечается больший прирост массы мышц по отношению к массе тела. Хотя к 15 годам скелетные мышцы, суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня, развитие их у старшеклассников еще продолжается. Полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается до 23-24 лет. Поскольку не закончено окостенение позвоночника, следует избегать чрезмерных нагрузок на него, особенно при поднятии тяжестей. Совершенствуется деятельность сердечно сосудистой и дыхательной систем. Нарастает минутный объем сердца, уменьшается частота сердечных сокращений в покое, стабилизируется кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких.

Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает улучшаться с 15 до 18 лет, но в более медленных темпах, чем раньше. Частоту движений, а вместе с ней и скорость большинства движений, можно повысить с помощью специальных упражнений. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие способности к произвольному расслаблению мышц, улучшается дифференцировка пространственно-временных параметров, совершенствуется «мышечное чувство». Показатели физической работоспособности снижаются.

У девушек этого возраста рост и развитие еще продолжаются, но существенно отличаются от предыдущих периодов. Рост тела в длину замедляется, и наступает явное преобладание роста в ширину. Примерно у 65% 16-летних девушек рост тела в длину заканчивается. Кости становятся более толстыми и прочными. Позвоночный столб укрепляется и способен выдерживать значительные нагрузки, хотя процесс окостенения еще полностью не прекращается. Мышцы приобретают хорошую эластичность и нервную регуляцию, их сократительная способность и расслабление достаточно велики. Весь опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительное напряжение и способен к довольно длительной работе. Девушкам противопоказаны упражнения, вызывающие сильное внутрибрюшное давление и сотрясения внутренних органов, - поднимание и переноска больших тяжестей, прыжки с большой высоты, но обязательны упражнения с умеренной нагрузкой для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна. Завершается развитие центральной нервной системы, совершенствуются проявления анализаторов. Нервные процессы отли-

чаются большей подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением.

Происходят увеличение объема сердца, вместе с ним скачкообразное повышение артериального давления, значительно расширяется диапазон адаптационных возможностей системы кровообращения. Жизненная емкость легких и резервные возможности легочного дыхания достигают уровня взрослых. На этом уровне повышаются работоспособность девушек, способность к выполнению длительной работы, возрастает и мощность выполняемой работы. При этом отмечается повышение выносливости к работе большой и умеренной интенсивности, более экономичными становятся кислородные режимы при физических нагрузках. Максимального роста работоспособность девушек достигает к 16 годам. В этот период заметно увеличивается возможность организма работать «в долг», то есть повышается анаэробная производительность. Частота дыхания при напряженной работе приближается к показателям взрослых женщин, причем достигается это, в основном, путем углубления дыхания. Более экономичной становится реакция системы кровообращения на физические напряжения. Таким образом, девушки-старшеклассницы располагают достаточно большими возможностями для выполнения тренировочной работы, направленной на развитие выносливости. По продолжительности без применения интенсивных нагрузок такая работа, чередуемая с достаточным отдыхом, не уступает работе, выполняемой юношами. И все же уровень и динамика работоспособности женского организма имеют свою специфику. Девушки располагают меньшими функциональными резервами для интенсивной и длительной работы, чем юноши. Физическая нагрузка у них вызывает большее учащение пульса, но меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей до исходного уровня длится несколько дольше, чем у юношей. У девушек 16 лет наблюдается стабилизация показателей кислородного обеспечения и величины физической работоспособности.

В работе с девушками следует учитывать периодичность и характер функциональных изменений, происходящих у них в период менструальных циклов, которые сопровождаются значительной перестройкой деятельности важнейших систем организма и серьезно воздействует на общее состояние и работоспособность. Вопрос о занятиях бегом и другими физическими упражнениями в менструальную фазу должен решаться сугубо индивидуально в зависимости от самочувствия девушек. При благоприятном течении менструации занятия бегом возможны, однако нагрузки не должны быть большими, ограничивается также использование упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью, увеличиваются интервалы отдыха между нагрузками, нужно исключить из занятий и упражнения, связанные с сильными сотрясениями тела.

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования материала для развития физических качеств в течение года. Тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Приложение 2

Программный материал для практических занятий

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов подготовки спортсменов.

На стартовом уровне необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию - общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

Решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение умению выполнять различные физические упражнения;
- выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;
- воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Физическое воспитание на оздоровительном этапе требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний.

Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно *скоростно-силовых, гибкости и ловкости.*

На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение *технике* выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего *быстроты* движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастиче-

ские и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно.

Развитию мышечной *силы* занимающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатически упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

Для этого возраста характерен высокий темп развития *ловкости* движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а также упражнения с различными предметами.

У спортсменов имеются особенно благоприятные возможности для воспитания *гибкости* (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

В тренировке юных спортсменов следует широко применять всевозможные разновидности подвижных игр, игр с элементами спортивных, различные варианты эстафет для воспитания физических качеств: «Смена мест», «Передача мяча над головой (под ногами)», «Эстафета в передаче футбольного мяча», «Встречная эстафета», «Передача мяча во встречных командах», «Встречная эстафета баскетболиста», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Мини гандбол», «Старты с мячами», «Охотники за утками», «Два огня», «Удочка», «Эстафеты с мячом».

Основными задачами на стартовом уровне являются:

– обеспечение дальнейшей всесторонней физической подготовленности занимающихся;

– устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;

– овладение рациональной техникой группы сходных по структуре видов спорта с предполагаемой специализацией;

– укрепление здоровья юных спортсменов, создание функциональной базы для углубленной спортивной специализации.

На стартовом уровне преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой.

Эффективность работы ***на базовом и продвинутом уровнях*** обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки занимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у занимающихся. Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях развитию физических качеств необходимо отдавать предпочтение перед спортивной техникой.

Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу.

Особое внимание уделяется воспитанию *скоростных способностей* спортсмена. С этой целью широко используется бег как одно из самых естественных движений человека. Применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В занятиях используют самые различные варианты бега. Воспитание скоростных способностей спортсменов осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом подготовленности занимающихся (***на продвинутом уровне***) ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и около предельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию *скоростно-силовых качеств* спортсменов. Основными средствами воспитания скоростно-силовых

качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Воспитание выносливости у занимающихся - важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Спортсмены всех уровней обучения хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Юному спортсмену не зависимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости.

Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности. Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства, дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимания специально на каком-либо одном виде.

Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах годичного цикла тренировки. Значительное место в занятиях должно быть отведено развитию и совершенствованию ловкости. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений.

Общая физическая подготовка (ОФП) – необходимый фундамент общеоздоровительной деятельности юных легкоатлетов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида сорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма. Учитывая природное развитие детей в разные возрастные периоды и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП на в ходе реализации данной программы становятся развитие общей выносливости, быстроты, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов. В последующие годы объёмы общефизической подготовки по отношению к другим параметрам учебного материала уменьшаются. Выносливость в циклических видах спорта, в том числе и в лёгкой атлетике, определяется уровнем развития аэробных возможностей. Среди средств

повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, передвижение на лыжах, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов для данного возраста наиболее приемлемым является метод непрерывного равномерного характера. Так как дети этой возрастной категории в силу своих возрастных физиологических и психоэмоциональных особенностей не в состоянии длительно переносить монотонную работу, можно применять так называемые кросс- походы, Быстрота - важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя она - одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития быстроты. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20- 40м) с максимальной частотой движений, многоскоки, эстафеты, подвижные игры с бегом. Наиболее продуктивен при этом повторный метод с выполнением заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления. Координационные способности, т.е. способности быстро овладевать новыми координационными движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой на этапе начальной подготовки развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Выполнение ОРУ при обучении легкой атлетике направлено на укрепление опорно двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переходы на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибание-разгибание рук, вращения, махи, отведения и привидения, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево, наклоны и повороты туловища.

4. Упражнения для ног. Приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи.

5. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резиной), с постепенным увеличением амплитуды движений.

6. Прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места.

7. Упражнения в упорах и висах.

8. Упражнения в парах с партнёром.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности. Средства СФП включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (

в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный; бег и ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д), а также прыжковые и скоростно - силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге. Примерный комплекс упражнений: бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге; бег с акцентированным отталкивание стопой и небольшим продвижением вперёд; семенящий бег с расслаблением плечевого пояса; бег с захлёстом голени; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; специальные упражнения барьериста; специальные упражнения на гибкость. Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением; ходьба, прыжки, подлезания и перелезания через барьеры; ходьба выпадами, пригибная; спрыгивания и впрыгивания с небольшой высоты; выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»); различные подвижные и спортивные игры. Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно – двигательный аппарат спортсменов, быстрее помогает приспосабливаться к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений при беге. При применении средств СФП в работе с учащимися спортивно-оздоровительных групп тренеру необходимо быть очень осторожным, учитывая особенности детского организма и руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

Технико-тактическая подготовка

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность. На протяжении многих лет работы тренерского состава нередко наблюдались случаи, когда в спортшколу приходили дети, физически хорошо развитые, функционально здоровые и в чём-то опережающие в своём развитии многих сверстников. Эти дети уже в первые месяцы занятий были готовы к выполнению разрядных нормативов. Эти результаты они способны показать только благодаря своим природным способностям. Но для контингента спортивно-оздоровительных групп это не свойственно. Поэтому необходимо не форсировать их подготовку, а на общих основаниях дать им пройти полный курс обучения на данном этапе. И очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

Приложение 3

Нормативы для входящего, текущего и промежуточного контроля по общей физической и специальной физической подготовленности

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: БЕГ 30 М,С																		
воз-раст (ЛЕТ)	***уровень группы***																	
	мальчики									*девочки*								
	1			***2***			***3***			***1***			***2***			***3***		
	входящий	*текущий*	*Промежу-*	*входящий*	*текущий*	*Промежу-*	*входящий*	*текущий*	*Промежу-*	*входящий*	*текущий*	*Промежу-*	*входящий*	*текущий*	*Промежу-*	*входящий*	*текущий*	*Промежу-*
9	+	*9,2*	*9,1*	*9,1*	*9,0*	*8,9*	*8,9*	*8,8*	*8,7*	+	*9,4*	*9,3*	*9,3*	*9,2*	*9,1*	*9,1*	*9,0*	*8,9*
10	+	*9,1*	*9,0*	*9,0*	*8,9*	*8,8*	*8,8*	*8,7*	*8,6*	+	*9,3*	*9,2*	*9,2*	*9,1*	*9,0*	*9,0*	*8,9*	*8,8*
11	+	*9,0*	*8,9*	*8,9*	*8,8*	*8,7*	*8,7*	*8,6*	*8,5*	+	*9,2*	*9,1*	*9,1*	*9,0*	*8,9*	*8,9*	*8,8*	*8,7*
12	+	*8,9*	*8,8*	*8,8*	*8,7*	*8,6*	*8,6*	*8,5*	*8,4*	+	*9,1*	*9,0*	*9,0*	*8,9*	*8,8*	*8,8*	*8,7*	*8,6*
13	+	*8,8*	*8,7*	*8,7*	*8,6*	*8,5*	*8,5*	*8,4*	*8,3*	+	*9,0*	*8,9*	*8,9*	*8,8*	*8,7*	*8,7*	*8,6*	*8,5*
14	+	*8,7*	*8,6*	*8,6*	*8,5*	*8,4*	*8,4*	*8,3*	*8,2*	+	*8,9*	*8,8*	*8,8*	*8,7*	*8,6*	*8,6*	*8,5*	*8,4*
15	+	*8,6*	*8,5*	*8,5*	*8,4*	*8,3*	*8,3*	*8,2*	*8,1*	+	*8,8*	*8,7*	*8,7*	*8,6*	*8,5*	*8,5*	*8,4*	*8,3*
16	+	*8,5*	*8,4*	*8,4*	*8,3*	*8,2*	*8,2*	*8,1*	*8,0*	+	*8,7*	*8,6*	*8,6*	*8,5*	*8,4*	*8,4*	*8,3*	*8,2*
17-18	+	*8,4*	*8,3*	*8,3*	*8,2*	*8,1*	*8,1*	*8,0*	*7,9*	+	*8,6*	*8,5*	*8,5*	*8,4*	*8,3*	*8,3*	*8,2*	*8,1*
КООРДИНАЦИЯ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10М																		
9	+	*9,8*	*9,6*	*9,6*	*9,4*	*9,2*	*9,2*	*9,0*	*8,8*	+	*10,0*	*9,8*	*9,8*	*9,6*	*9,4*	*9,4*	*9,2*	*9,0*
10	+	*9,6*	*9,4*	*9,4*	*9,2*	*9,0*	*9,0*	*8,8*	*8,6*	+	*9,8*	*9,6*	*9,6*	*9,4*	*9,2*	*9,2*	*9,0*	*8,8*
11	+	*9,4*	*9,2*	*9,2*	*9,0*	*8,8*	*8,8*	*8,6*	*8,4*	+	*9,6*	*9,4*	*9,4*	*9,2*	*9,0*	*9,0*	*8,8*	*8,6*
12	+	*9,2*	*9,0*	*9,0*	*8,8*	*8,6*	*8,6*	*8,4*	*8,2*	+	*9,4*	*9,2*	*9,2*	*9,0*	*8,8*	*8,8*	*8,6*	*8,4*
13	+	*9,0*	*8,8*	*8,8*	*8,6*	*8,4*	*8,4*	*8,2*	*8,0*	+	*9,2*	*9,0*	*9,0*	*8,8*	*8,6*	*8,6*	*8,4*	*8,2*
14	+	*8,*	*8,*	*8,*	*8,*	*8,*	*8,*	*8,*	*7,*	+	*9,*	*8,*	*8,*	*8,*	*8,*	*8,*	*8,*	*8,0*

		8	6	6	4	2	2	0	8		0	8	8	6	4	4	2	
15	+	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6	+	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8
16	+	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	7,8	7,6	7,4	+	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6
17-18	+	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6	7,6	7,4	7,2	+	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	7,8	7,6	7,4
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ПРЫЖОК В ДЛИНУ																		
9	+	115	120	125	125	130	130	135	140	+	105	110	110	115	120	120	125	130
10	+	120	125	130	130	135	135	140	145	+	110	115	115	120	125	125	130	135
11	+	125	130	135	135	140	140	145	150	+	115	120	120	125	130	130	135	140
12	+	130	135	140	140	145	145	150	155	+	120	125	125	130	135	135	140	145
13	+	135	140	145	145	150	150	155	160	+	125	130	130	135	140	140	145	150
14	+	140	145	150	150	155	155	160	165	+	130	135	135	140	145	145	150	155
15	+	145	150	155	155	160	160	165	170	+	135	140	140	145	150	150	155	160
16	+	150	155	160	160	165	165	170	175	+	140	145	145	150	155	155	160	165
17-18	+	155	160	165	165	170	170	175	180	+	145	150	150	155	160	160	165	170

Приложение 4

Вопросы по теоретическому материалу для текущего контроля и промежуточной аттестации.

- Развитие легкой атлетики в городе, области.
- Правила поведения в легкоатлетическом зале. Меры безопасности Предупреждение несчастных случаев при занятиях легкой атлетикой.
- Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.
- Личная гигиена занимающихся при занятиях легкой атлетикой.
- Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.
- Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Питание. Понятие – здоровье.
- Сохранение и укрепление здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека.

Приложение 4

ГЛОССАРИЙ

АЭРОБНЫЙ ПОРОГ. Показатель частоты сердечных сокращений (пульса), при котором мышцы работают, используя энергию, полученную с участием кислорода. Принято считать, что аэробный порог не превышает 80% от максимального пульса бегуна.

АНАЭРОБНЫЙ ПОРОГ. Показатель частоты сердечных сокращений (пульса), при котором мышцы работают, используя энергию, полученную без участия кислорода (лактат). У спортсменов анаэробный порог составляет 90% от максимального пульса.

АХИЛЛ. Ахиллово или пяточное сухожилие. Место слияния икроножной и камбаловидной мышцы чуть выше пятки. Самое прочное, но наиболее часто травмируемое сухожилие. Наиболее частая проблема у бегунов – тенденит, возникает после непривычно длительной нагрузки (ходьбы или бега), предпринятой без подготовки (разминки) на фоне сидячего образа жизни.

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ. Спринтерский вид бега, в ходе которого участникам необходимо преодолевать барьеры. Дистанции: 50 м, 60 м, 110 м, 400 м. Высота барьеров от 0.762 м до 1.067 м (в зависимости от дисциплины).

БЕГ С ПЯТКИ/НОСКА. Один из главных и часто обсуждаемых вопросов о технике бега у начинающих бегунов.

ГЛИКОГЕН. Главный источник энергии для бегунов. Углевод, который состоит из соединенных в цепочку молекул глюкозы. Гликоген откладывается главным образом в печени и мышцах, общий запас у взрослого человека 300-400 г.

ДЛИТЕЛЬНЫЙ БЕГ. Вид тренировок для роста выносливости посредством: увеличения количества митохондрий и капилляров в мышечных клетках, роста аэробной мощности, повышения эффективности сердечно-сосудистой системы, увеличения гликогена, накопленного в мышцах и печени, развития мышечно-скелетного комплекса. В зависимости от подготовки бегуна расстояния для длительного бега от 10 до 50км.

ЗАМИНКА. Бег трусцой в очень спокойном темпе, который выполняется в конце тренировки чтобы успокоить организм и плавно перевести его в привычное состояние.

ИНТЕРВАЛЫ. Обобщенное название упражнений чередования бега с высокой и низкой интенсивностью. Эти тренировки развивают сердечную мышцу и не рекомендуются людям, имеющим проблемы с сердцем. Существует несколько типов интервальных тренировок, но все они связаны общим принципом — достаточно короткое ускорение чередуется восстановительной пробежкой в комфортном темпе.

КАДЕНС. Частота шага при беге. По мнению специалистов, идеальный каденс составляет 180 шагов в минуту. Впрочем, это не обязывает всех нас бегать с идеальным каденсом, ведь организм к этому может быть попросту не готов.

КОЛЕНО БЕГУНА. Одна из самых распространенных травм. Основные причины: высокая интенсивность и повышение нагрузки, чрезмерно дальние

дистанции, бег по слишком твердой, холмистой или неровной поверхности, слабые и негибкие мышцы, связки, бег в неправильной обуви, дефекты строения стопы.

КРОСС. Бег по пересечённой местности (от cross country running), дисциплина в легкой атлетике. Обычно проходит по пересечённой местности, лесных дорожках. Некоторые бегуны, говоря о «кроссе», имеют ввиду обычный «плоский» забег, так что будьте бдительны.

МАНЕЖ. Легкоатлетический стадион под крышей. Предназначен для тренировок в холодное время года. Длина дорожки (в основном) 200 или 400 м.

ОТРЕЗКИ. Различные дистанции для ускорений. Один из видов беговых упражнений. Чаще всего используется на стадионе для развития скоростных и силовых качеств. Реже — развития выносливости.

ОЛЕНИЙ БЕГ. Специальное беговое упражнение. Используют для развития силы мышц ног и длины шага.

ПЕРЕТРЕННИРОВАННОСТЬ. Состояние организма (физическое, эмоциональное), которое возникает, когда объем и интенсивность тренировок превышает восстановительные способности. Основные признаки: повышение частоты пульса, особенно утром, перепады настроения, раздражительность, быстрая утомляемость. Часто встречается у новичков, которые копируют тренировочные программы профессиональных спортсменов.

СБУ. Сокращение от «специальные беговые упражнения». Комплекс упражнений для развития силовых качеств и развития техники бега.

СТАРТОВАЯ ЗОНА. Или зона старта-финиша. Место, откуда дается старт на соревнованиях и где заканчивают бег участники (при кольцевой трассе). Чаще всего стартовая зона состоит из стартового коридора, арки «старт-финиш», часов с указанием времени гонки, чиповой системы.

ТЕМП БЕГА (ПЕЙС). Это величина, обратная средней скорости бега. Численно она равна среднему времени прохождения единицы расстояния (5’00/км, или пять минут на километр). Именно этой величиной принято меряться с другими бегунами. Желание увеличить темп бега — вторая после предотвращения новых травм причина, по которой бегуны начинают интересоваться техникой бега.

ТРЕЙЛ. Бег по природному рельефу — тропинкам, горам, лесам. Главное отличие трейлраннинга от кросса — в перепаде высот (обычно трейлом считается перепад более 1 000 м) и ландшафтах.

ТРУСЦА. Бежать в определенном, чаще — медленном, темпе. «Трусят» обычно на разминке перед соревнованиями и тренировками, на заминке, иногда во время длительных кроссов и на интервальных тренировках между подходами.

ФОСБЕРИ – ФЛОП - техника прыжка в высоту, разработанная и впервые представленная американским прыгуном в высоту Диком Фосбери, которая позволила ему в 1968 году выиграть золотую медаль на Летних Олимпийских играх в Мексике, установив новый олимпийский рекорд (2,24 метра).