

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 08 2022 г.
Протокол № 3



Утверждаю
Директор МОУ ДОД ДЮСШ
Г. Л. Брызгун
«31» 08 2022 г.
Пр. № 38/1-08

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: начальный
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель (разработчик):
Методист: Сейдаметов Р. Н.
Тренер-преподаватель: Бердышев Г.В.

г. Джанкой, 2022 г.

Раздел №1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» составлена в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 27Э-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», зарегистрированным в Минюсте России 39.11.2018 г. № 52831;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)”;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.03.2021 г. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Уставом МОУ ДОД ДЮСШ и другими локальными актами.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа спортивного оздоровления до учебно-тренировочного этапа подготовки и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине вида спорта);
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области легкой атлетики, освоение правил вида спорта, изучение истории легкой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Республики Крым;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов общественников и судей по легкой атлетике.

1.1. Характеристика вида спорта, её история и его отличительные особенности.

Лёгкая атлетика – совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Легкая атлетика объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Соревнования и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики. История лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776г. до нашей эры). В 1865г. был основан Лондонский атлетический клуб, который с 1880 г. объединяет все легкоатлетические организации Британской империи. Несколько позднее, чем в Англии, стала развиваться лёгкая атлетика в США (атлетический клуб в Нью-Йорке организовался в 1868г., студенческий спортивный союз - в 1875г.), где быстро достигла широкого распространения в университетах. Это обеспечило до 1952 ведущее положение американских легкоатлетов в мире.

Начало распространению лёгкой атлетики в России было положено в 1888г. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в 1908 г. В 1911 г. создается Всероссийский союз любителей лёгкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева, Риги и других городов. В 1912 г. российские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх - в Стокгольме. После революции 1917г. большую роль в развитии лёгкой атлетики сыграл Всевобуч. По его инициативе в ряде городов

состоялись крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось лёгкой атлетике. Первые международные состязания советских легкоатлетов состоялись в 1923 г. Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ, созданная в 1912 г. и объединяющая более 200 национальных федераций). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов. Главные старты, проводимые под эгидой ИААФ - это соревнования по лёгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также Чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях.

Крупнейшими региональными организациями являются: ЕАА (англ.) - Европейская ассоциация лёгкой атлетики, под эгидой которой проводятся Чемпионаты Европы (открытый и закрытый), Ассоциация лёгкой атлетики США, Всероссийская Федерация Лёгкой Атлетики. Соревнования по спортивной ходьбе и бегу по шоссе (кроссу) имеют свой календарь. Наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью. В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещён с футбольным (в США американский футбол или лякросс) стадионом и полем (например, стадион «Лужники»). Стартует включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 м с препятствиями имеет специальную разметку, а препятствие с водой вынесено на специальный вираж.

Принято измерять дистанции на стадионах в метрах, а на шоссе или открытой местности в километрах. Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет. Иногда соревнования по метанию (обычно метанию молота) выделяют в отдельную программу или вообще выносят за пределы стадиона, в целях безопасности. Толкание ядра не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Закрытый стадион стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из четырёх-шести отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Официальные соревнования IAAF проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие). Первенство в беговых видах лёгкой атлетики (на дорожке стадиона) проводится в несколько этапов: квалификация, $\frac{1}{4}$ финала, $\frac{1}{2}$ финала. В результате отбора определяются спортсмены (команды), которые разыгрывают финал. Количество участников определяется регламентом соревнований. Например, на Олимпийских играх в каждом номере программы страна может быть представлена как минимум одним участником и максимум тремя (при условии выполнения предварительного норматива). В эстафетном беге страну представляет одна команда. В кроссе, беге по шоссе, ходьбе и многоборьях существуют только финалы. Победителем соревнований в лёгкой атлетике становится атлет или команда, которые показали наилучший результат в финальном забеге или в финальных попытках технических дисциплин в рамках правил.

Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта и наиболее медалеёмким среди всех олимпийских видов спорта. Так, программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница - это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских). На официальных (некоммерческих) соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах. Виды лёгкой атлетики: беговые (олимпийские) 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, марафон, 110 м с/б, 100 м с/б, 400 м с/б, 3000 м с/б, эстафеты 4x100, 4x400; технические виды прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок, прыжки с шестом, метание копья, метание диска, метание молота, толкание ядра;

спортивная ходьба 20 км, 50 км; многоборье десятиборье, семиборье и не олимпийские виды: 60м, 60м с/б, 3000м, семиборье, пятиборье.

Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её высокая распространённость, в том числе и в экономически слаборазвитых странах Азии, Африки и Латинской Америки. За всю историю чемпионатов мира с 1983 по 2007 год медали на них завоёвывали спортсмены 83 стран. Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр (1896 г.), в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей отвели наибольшее место. И сегодня Олимпийские игры - мощный стимул для развития лёгкой атлетики во всем мире.

Направленность программы по содержанию является физкультурно спортивной, по форме организации – кружковой.

Новизна программы «Легкая атлетика» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться легкой атлетикой тем детям, которые начинали проходить раздел «легкая атлетика» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий как в зале, так и на свежем воздухе(парки,стадионы). Именно этот вид спорта способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качеств (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы легкая атлетика, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Занятие легкой атлетикой позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Легкая атлетика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы — обучающиеся от 8 до 18 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по избранному профилю.

Младший школьный возраст — это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, в настоящее время в нашей стране он охватывает период от 7 до 10 лет. Главной чертой этого возрастного периода является смена ведущей деятельности,

переход от игры к систематическому, социально организованному учению. Смена ведущей деятельности — не одномоментный переход, а процесс, занимающий у разных детей различное время. Поэтому на протяжении всего младшего школьного возраста игровая деятельность во всех ее разновидностях продолжает оставаться важной для психического развития. Эмоционально младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен, чем дошкольник. Он уже может в достаточной степени управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать.

В этом возрасте ребёнок приобретает опыт коллективной жизни, для него существенно возрастает значимость межличностных и деловых отношений. Особое место в жизни ученика начальной школы занимает педагог, тренер. В этом возрасте он для ребёнка — образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции обучающегося, и мотивация учебной деятельности, и самооценка ребёнка.

Средний школьный возраст — это возраст от 11 до 14 лет, не является еще окончательно оформленвшимся. Имеет место очевидный «зазор» между младшими школьниками, усердно постигающими основы знаний, и старшеклассниками, входящими в избранную профессию. Этому возрасту свойственно субъективное переживание, чувство взрослости: потребность равноправия, уважения и самостоятельности, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Очень важно, что в круг значимых людей для среднего школьного возраста входят преимущественно его сверстники, самоопределяющиеся и рисующие вместе с ним.

Старший школьный возраст — это возраст от 15 до 18 лет, включает более самостоятельных детей, наполнен активными людьми, входящими в избранную профессию. Этому возрасту свойственно творческое самоопределение и самостоятельность, серьезное отношение к делу, требуется уважение со стороны взрослых. В этом возрасте свойственно использовать преподавателя как наставника, чей опыт можно использовать в дальнейшей творческой деятельности.

Уровень программы — базовый, продвинутый.

Общий объём программы составляет 216 часов

Срок реализации программы — 1 год

Начало учебного года — 1 сентября

Конец учебного года — 31 мая

Продолжительность учебного года — 36 недель.

Форма обучения — очная,очно-заочная (Закон №273-ФЗ, гл.2, ст. 17, п. 2), программа реализуется на русском языке.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

В некоторых случаях в группу могут быть зачислены как младшие школьники, так и дети более старшего возраста (при наличии интереса к данному курсу и после собеседования с преподавателем). Набор детей разного возраста не мешает усвоению материала программы, поскольку:

- большую часть материала данной программы обучающиеся осваивают на практике
- используется дифференцированный подход к школьникам разного возраста (например, даются задания разной сложности).

Таким образом, в группах могут быть учащиеся одного возраста (одновозрастные), так и разных возрастных категорий (разновозрастные).

Занятия в основном групповые, но при необходимости могут быть и индивидуальными.

Руководитель дополнительного образования может вносить изменения и дополнения в содержание программы, планируя работу с учетом интересов кружковцев, а также материально-технической базы. При необходимости проводить занятия индивидуальные и по звеньям. Распределение по темам — ориентированное. Педагог сам может определить, сколько часов необходимо для изучения той или иной темы и вносить изменения в планы, опираясь на собственный опыт и имея в виду подготовленность обучающихся и условия работы данной группы.

Режим занятий — занятия в учебных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час 30 минут).

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Ознакомительный уровень 1 год	36	3	1 час 30 мин	6	108	216

1.2. Цель и задачи программы

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: гармоничное развитие спортсменов и подготовка их к предпрофессиональной деятельности.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревнованиям, путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

На этапе спортивного оздоровления

- повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Легкая атлетика»;
- укрепление здоровья спортсменов.

1.3. Воспитательный потенциал программы.

Воспитательная работа в рамках программы «Легкая атлетика» направлена на: воспитание чувства патриотизма и любви к спорту. Воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в спортивных мероприятиях города, учреждения,

объединения (благотворительных акциях, мастер-классах, лекциях, беседах).

Мероприятия разного уровня (Международный, Всероссийский, Республиканский, Муниципальный, Учрежденческий) направлены на формирование характера и гармоничного физического развития, формирование целеустремлённости, способности добиваться поставленной цели и быть успешным.

1.4. Содержание программы. Примерный учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	1		Опрос
2	Физическая культура и спорт	1	1		
3	История легкой атлетики	1	1		Опрос
4	Правила соревнований легкой атлетики	1	1		Тестирование
5	Личная гигиена	1	1		
	Итого:	5			
	2. Практика:				
1	Общая физическая подготовка	60		60	
2	Специальная физическая подготовка	97		97	
3	Интегральная подготовка	50		50	
4	Психологическая подготовка	4		4	
	Итого часов:	216	5	211	

Содержание программы

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все

Раздел 1. Теоретический (5 ч.)

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с «Легкой атлетикой», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем.

Таблица 5

№	Тема	Часы	Август	Июль	Июнь	Май	Апрель	Март	Февраль	Январь	Декабрь	Ноябрь	Октябрь	Сентябрь
	1. Теория:													
1	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	1											
2	Физическая культура и спорт	1		1										
3	История легкой атлетики	1			1									
4	Правила соревнований легкой атлетики	1				1								
5	Личная гигиена	1					1							
	<i>Итого:</i>	5	1	1	1	1	1							

Примерный учебный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Общие требования техники безопасности при занятиях легкой атлетике.

Тема 2. Физическая культура и спорт. Спорт в России. Массовый спорт.

Тема 3. Краткий обзор развития легкой атлетики в России и за рубежом. Развитие легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания.

Тема 4. Правила соревнований легкой атлетики.

Тема 5. Личная и общественная гигиена. Утренняя гигиеническая гимнастика. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания

Общая физическая подготовка (60ч.)

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, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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 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 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. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

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 снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. 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). 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)

Специально-физические упражнения(97ч.)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь. Рывки по зрителю воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь

вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Психологическая подготовка (4 ч.)

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В группе СО 1-го года обучения акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением

целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Раздел 2.3. Интегральная подготовка (50 ч.)

Сопряженный метод, направленный на развитие специальных физических качеств и технической подготовки.

Упражнения, сочетающие приемы техники легкой атлетики, выполняемые в близких к соревновательным условиям, направленные на развитие в единстве навыков и специальных качеств.

Участие в официальных соревнованиях. При этом решается задача повышения надежности и эффективности технических навыков.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для занятий с детьми старшей возрастной категории (6-18 лет), желающими укрепить физическое, умственное и психическое здоровье.

Для организации работы формируются группы. Количество занимающихся в группе – 15 человек.

Основные формы работы кружка:

Тренировочные занятия и сборы, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, участие в соревнованиях.

Методы, формы, технологии работы с детьми:

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и обучающегося.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом

элементе. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

- Методы эмоционального стимулирования.
- Методы формирования ответственности и обязательности.
- Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств занимающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- командная, малыми группами, в парах, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочные, комбинированные, индивидуальные, соревновательные, командные.

Педагогические технологии:

- Информационно – коммуникационные технологии
- Технология индивидуального обучения;
- Технология коллективного взаимообучения;
- Технология разноуровневого обучения;
- Технология проблемного обучения;
- Технология игровой деятельности
- Здоровьесберегающие технологии.

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

1.5.Планируемые результаты.

Спортивно-оздоровительный этап. Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации лёгкая атлетика и овладение основами техники прыжков, метаний, бега, спортивной ходьбы и т.д. Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоотборной подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий лёгкой атлетикой.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений. Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники лёгкой атлетики, её отдельных спортивных дисциплин. Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Но иногда, юные спортсмены достигая высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов. Этап СО один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Но здесь, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий лёгкой атлетикой. На первый план целесообразно выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества юных спортсменов наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-

13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Контроль на этапе СО используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Смотреть приложение №2

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения и иным условиям

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок) и сектора, или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения спортсменов, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

Информационное обеспечение – раздел по легкой атлетике на сайте «ФизкультУра»
https://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika

Кадровое обеспечение. Разработка и реализация дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» осуществляется тренерами-преподавателями. Тренер, реализующий данную программу, должен иметь среднее или высшее профессиональное образование в области, соответствующее профилю спортивной подготовки, без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы обучения: очная,очно-заочная.

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и обучающегося. Для повышения интереса занимающихся к занятиям легкой атлетикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом элементе. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

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

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

- Методы эмоционального стимулирования.
- Методы формирования ответственности и обязательности.
- Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств занимающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- командная, малыми группами, в парах, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочные, комбинированные, индивидуальные, соревновательные, командные.

Тренировочные занятия и сборы, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, участие в соревнованиях.

Педагогические технологии:

- Информационно – коммуникационные технологии
- Технология индивидуального обучения;
- Технология коллективного взаимообучения;
- Технология разноуровневого обучения;
- Технология проблемного обучения;
- Технология игровой деятельности
- Здоровьесберегающие технологии.

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Алгоритм учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть включает в себя проверку готовности учащихся к занятию, вводный инструктаж, технику безопасности.

В основной части занятия стоит задача овладения теоретическими, практическими, технико-тактическими умениями и навыками учебной программы легкая атлетика.

В заключительной части подводятся итоги занятия, даётся оценка выполненной работы.

Этапы учебного процесса:

Изучение элементов легкой атлетики должно осуществляться в несколько этапов.

1. Ознакомление.

На первом этапе даются первоначальные знания по выполнению того или иного элемента игры. При объяснении техники выполнения элемента идет показ педагогом на практике.

После этого ученики приступают к выполнению приёма, опираясь на наглядное пособие.

2. Разучивание.

Задача второго этапа - овладеть техникой выполнения изучаемого элемента. Главным является многократное повторение, а также использование дополнительных методических приемов.

3. Совершенствование.

Третий этап - это закрепление изучаемого элемента и дальнейшее совершенствование в технике. На этом этапе продолжается повторное выполнение, разбор ошибок, если они есть.

4. Проверка знаний и умений.

Задача педагога – не только определить конечную цель, но и отслеживать промежуточные результаты, благодаря которым можно своевременно выявить и предупредить возможные отклонения от прогнозируемого результата.

Дидактические материалы:

Примерные темы для обсуждения с родителями. 1. Правила и условия приёма детей в секцию легкой атлетики. 2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание. 3. Особенности физического развития детей. 4. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях легкой атлетики.

Основные средства:

- Подвижные спортивные игры;
- Общеразвивающие упражнения;
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Упражнения для развития силовой и скоростной подготовки;

Нравственная подготовка

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помочь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения упражнений).

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёрами по выполнению упражнения, по тренировкам.

2.3.Форма аттестации/контроля

Подведение итогов реализации данной программы осуществляется при помощи итоговых открытых занятий, тестирования.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», зарегистрированным в Минюсте России 39.11.2018 г. № 52831;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
6. Закон Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» от 17.06.2015 г.

2.4.Список литературы:

Литература по виду спорта:

1. Ушаков А.А. Легкая атлетика. Примерная учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, утв. Федеральным агентством по Ф К и С , 2005 г.
2. А.В. Коробов, В.Н. Городенцев. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985 г.
3. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г. Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
4. В.Г. Никитушкин Легкая атлетика (бег на короткие дистанции). Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по ФК и С , 1989 г.
5. А.Д. Комарова Легкая атлетика (многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту1989 г.
6. Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа- М.: Терра-Спорт, 2000 г.

7. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А. Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт, 2000 г.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // [http://bmsi.ru/](http://bmsi.ru)
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // [http://metodist.lbz.ru/](http://metodist.lbz.ru)
6. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
7. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
8. Федерация лёгкой атлетики России: www.rusatletix.ru

Раздел №3 Приложения

3.1 Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной подготовки проводятся для зачисления в группы предпрофессиональной подготовки.

3.2. Методические материалы.

Условные сокращения	Полное наименование
ОФП	Общая физическая подготовка
СФП	Специальная физическая подготовка

**Комплекс 1 Общеразвивающие
упражнения, развитие силовой выносливости**

1. Прыжки вверх со сменой ног из положения «упор лежа».

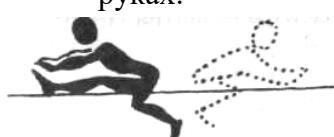
I год занятий – без сгиба в локтях, с легким подскоком;

II год – без сгиба в локтях, с подскоком; III год – со сгибом в локтях, с подскоком.

2. Вращение туловищем (с набивным мячом в руках).

I год – мяч весом 1 кг; II год – мяч весом 2 кг;

III год – мяч весом 4 кг. По 10 раз, мяч – в высокоподнятых руках.



Сед в положении «барьерного шага» – смена ног.



год – 3 x 5 раз с

короткими паузами; II год – 3 x 6 раз с короткими паузами; III год – 3 x 7 раз с короткими паузами.

4. Раскачивание молота влево и вправо. При смене направления – сменить захват.

I год – по 6 раз; II год – по 8 раз;

III год – по 12 раз.



5. Проползание под барьером, перепрыгивание через него. I год – 8 раз; II год – 10 раз; III год – 12 раз.



6. Упор сзади. Ходьба назад в упоре. I год – 3 x 8 м;

II год – 3 x 10 м; III год – 3 x 12 м.

7. Из и. п. ноги на ширине плеч наклоны туловища с выпадом влево и вправо (по 10 раз).

I год – без отягощения, II год – с мячом весом 1 кг; III год – с мячом весом 2 кг.

8. Лазание между двумя вертикальными шестами.

I год – 2 раза; II год – 3



раза; III год – 4

раза.

При спуске соблюдать осторожность.

В этом комплексе основное внимание обращать на упражнения 1, 2, 7, 8. Выполнять их с широкой амплитудой!

Комплекс 2 Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений

1. Броски набивного мяча через голову в стену (по 10 раз).

I год – расстояние до стены 2 м; II год – расстояние до стены 3 м; III год – расстояние до стены 4 м.



2. Прыжки на возвышение (высота – доколена).

I год – 10 раз; II год – 12 раз; III год – 14 раз.



3. Вис на кольцах – вращение туловищем. I год – 12 раз;

II год – 16 раз;
III год – 20 раз.



4. Выталкивание набивного мяча из седа (по 10 раз).

I год – только выпрямить туловище; II год – толчок двумя руками; III год – толчок одной рукой.



5. Наклоны назад через резиновую планку (перекладину или брусья разной высоты). Выполнять со страховкой! Перекладина расположена по диагонали, угол зависит от уровня подготовленности.

I год – 6 раз; II год – 8 раз;

III год – 10 раз.

6. Прыжки на гимнастической стенке. I год – 8 раз;

II год – 12 раз; III год – 16 раз.



7. Катание двух набивных мячей различной величины по «трассе слалома» (по 3 раза).

I год – площадка 8 x 4 м²; II год – площадка 10 x 5 м²; III год – площадка 12 x 6 м².

8. Серийные прыжки через низкое бревно с опорой руками и толчком двумя ногами (слева и справа) (по 10 раз).

1 год – высота 90 см; II год – высота 100 см; III год – высота 120 см.

Следует обращать особое внимание на страховку в упражнениях 5, 7 и 8.

Комплекс 3

Общеразвивающие упражнения

(с помощью партнера)

1. «Казачок». Партнеры в приседе держатся за руки.

I год – по 8 раз с выдвижением каждой ноги; II год – по 10 раз с выдвижением каждой ноги;

III год – по 12 раз с выдвижением каждой ноги.



2. В положении упор лежа захватить ногами бедра партнера. Выполнять пружинистые движения.

I год – 6 раз;

II год – 8 раз;

III год – 10 раз.



3. Один партнер поднимает другого.I–III

год – по 5 повторений.

Партнер, который поднимает другого, не должен расслабляться. Партнеры должны быть примерно одного роста.



4. Партнеры держат друг друга за руки. В положении «сидя ноги врозь» – вращения туловища вправо и влево.

I год – по 10

раз; II год – по 15

раз; III год – по 20

раз.



5. Прыжки через партнера, который находится в упоре стоя на коленях.

I год – по 10

раз; II год – по 15

раз; III год – по 20

раз.



6. Сгибание туловища из и. п. лежа на спине, руки за головой. Партнер удерживает за ступни.

I год – 10

раз; II год – 15

раз; III год – 20

раз.



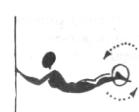
Упражнения с партнером воспитывают важные качества. Предпринимаются более высокие требования к дисциплине, так как невнимательность одного из партнеров может привести к нарушению ритма выполнения упражнения, замедляя его. Поэтому спортсмены должны сознательно следить не только за собой, но и за партнером.

Комплекс 4

Развитие силы мышц ног и брюшного пресса

1. Лежа на спине, захватить руками нижнюю перекладину гимнастической стенки – вращения ногами.

I год – без отягощения; II год – с мячом весом 1 кг; III год – с мячом весом 2 кг (по 8 раз в каждую сторону).



2. Глубокие быстрые приседания. I год – без отягощения; II год – с набивным мячом; III год – с прыжком вверх (по 12 раз).



3. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке (по 8 раз).

I год – приподнять ноги; II год – поднять прямые ноги; III год – поднять прямые ноги до касания стенки.



4. Ходьба в приседе.

I год – 3 x 10 м; II год – 3 x 15 м; III год – 3 x 20 м. Возвращаться обычным шагом.

Задачи психологической подготовки

- воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения;
- овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

Содержание психологической подготовки к соревнованию:

- воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
- специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- определение оптимального варианта действий в соревновании.
- освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта легкая атлетика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Спортивная ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3

Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения: 1 - незначительное влияние; 2 - среднее влияние; 3 - значительное влияние

Примерный учебный план занятий по легкой атлетике(группа спортивного-оздоровления). (Приложение№2)

Мес яц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	1 7	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Аттестация/ формы контроля	Кол-во часов в месяц (группы)				Кол-во часов в неделю (группы)				Недели обучения																											
	24				24				24				24				24				24				24				24							

Объем в 2022-2023 учебном году – 216 учебных часов.