

# **Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта Лёгкая атлетика**

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛОКАЛИТВЕНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3.

Согласовано на  
Утверждаю:

заседании педагогического совета  
Директор МБУ ДО ДЮСШ№3

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г  
\_\_\_\_\_ Г.И. Василенко

Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Тренер-преподаватель Присич Н.В.

Тренер-преподаватель Шмыгин А.В.

Тренер- преподаватель Громов В.А.

Тренер- преподаватель Буценко С.А.

Возраст воспитанников: от 6 до 18 лет

Срок реализации: весь период

х. Богураев 2019г.

## **1. Пояснительная записка**

Статистические данные свидетельствуют о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа составлена по типовой программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ /лёгкая атлетика авторы: кандидат педагогических наук Иванов Н.Д., при участии кандидата биологических наук Артынюка А.А.

О спортивной тренировке по дополнительным общеразвивающим программам можно говорить лишь условно, поскольку специфические черты спортивно-тренировочного процесса здесь лишь намечаются. Занятия строятся в основном по типу широкой общей физической подготовки с комплексным использованием доступных средств всестороннего

физического воспитания и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных движений, включенных в программу общеобразовательной школы, спортивные занятия по интересам, участие в массовых состязаниях по комплексной программе и т.д.). В данной программе предлагается работа с предоставлением начинающему спортсмену возможность испробовать свои способности в различных упражнениях и лишь, потом выбрать вид спортивной специализации. В данной программе учебный процесс разбит на несколько периодов:

1. I период (6-9 лет)
2. II период (9-11лет)
3. III период (12- 18лет)

**Цель программы:** Воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

**Задачи общеразвивающей программы:**

-Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

-Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

- Формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации.

- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей. Она рассчитана на детей 6- 18 лет (девочки-мальчики, смешанные) и учитывает психофизиологические особенности данного возраста. Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрастам.

Условия набора детей в группы: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

*Форма обучения* – очная;

*по типу занятия:* комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

*Форма проведения занятия (вид):* учебно-тренировочные, самостоятельные, соревновательные.

*Основными формами обучения являются:* групповые

*Продолжительность тренировочного занятия* - два академических часа. *Режим занятий:* 3 раза по 2 часа, согласно утвержденного расписания.

Учебно-тренировочный процесс проходит на базах Ленинского, Коксовского, Нижнепоповского и Ильинского филиалов МБУ ДО ДЮСШ №3 в течение календарного года.

Продолжительность тренировочного процесса в течение 44 недель:

В результате прохождения программы воспитанники должны знать и уметь:

- Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- Пропагандировать знания о пользе физических упражнений на организм человека.
- Вести здоровый образ жизни.
- Выполнять нормативы по ОФП, СФП, ТГМ.
- Иметь навыки судейской практики.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно - правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области №115 от 01.03.2016г « Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»

6. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для реализации образовательной программы необходимо:

учебно-методические пособия, спортивный инвентарь: скакалки, набивные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, стартовые колодки, маты, секундомеры, рулетки.

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		I	II	III
1.	Теоретическая подготовка	26	26	26
2.	Общая физическая подготовка	52	52	52
3.	Специальная физическая подготовка	10	10	10
4.	Техническая подготовка	74	74	49
5.	Тактическая подготовка	49	49	74
6.	Тестовые задания	6	6	6
7.	Участие в соревнованиях	35	35	35
8.	Инструкторская и судейская практика	10	10	10
<b>Итого</b>		<b>264</b>		

## III. Содержание программы

### *I. Теоретические занятия*

1. Физическая культура и спорт в России:

- ФКиС - как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- Единая спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики;
- Место легкой атлетики в общей системе физического развития;
- Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.

## 2.История развития легкоатлетического спорта:

- Место легкой атлетики в программе Олимпийских игр;
- Развитие легкой атлетики в России - резерва сборной команды страны;
- Рекорды легкой атлетики в России.

## 3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- Общие понятия о строении организма человека;
- Система кровообращения и значение крови;
- Ознакомление с расположением основных мышечных групп и их работоспособность, подвижность в суставах;
- Влияние физических упражнений на мышечные ткани;
- Дыхание и газообмен, воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

## 4.Гигиена и врачебный контроль:

- Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- Причины травм и их профилактика;
- Понятие о тренированности;
- Значение массажа и самомассажа; Личная гигиена спортсмена; Питание спортсмена; Врачебный контроль и самоконтроль; Оказание первой медицинской помощи при травмах.

## 5.Место занятий, оборудование и инвентарь:

- Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция
- Места занятий для прыжков и метания;
- Оборудование мест учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Инвентарь для учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Одежда и обувь.

## 6. Основы техники видов легкой атлетики:

- Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
- Индивидуальные особенности выполнения техники движения;
- Взаимосвязь техники и тактики во время соревнований.

## 7. Методика обучения и тренировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;
- Роль учебных наглядных пособий и технических средств для правильного обучения;
- Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- Определение и исправление ошибок;
- Перспективное планирование;
- Индивидуальный план;
- Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях;
- Участие в соревнованиях.

## 8. Инструкторская и судейская практика:

- Вид соревнований;
- Ознакомление с правилами соревнований;
- Подготовка мест занятий и соревнований;
- Судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- Правила и обязанности судей;
- Принципы составления расписания соревнований;
- Организация проведения соревнований;
- Самостоятельное проведение разминки;
- Самостоятельное проведение учебно - тренировочных занятий;
- Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

## *II. Практические занятия*

### Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом

марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;

- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

## 2. Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

## 3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения в различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног ( махи вперед - назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

## 4. Общеразвивающие упражнения с предметам:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

## 5. Общеразвивающие упражнения с отягощениями

- гантели, гири, мешки с песком.
- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных п.п.;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

## 6. Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;

## Специальная физическая подготовка:

### 1. Упражнения для развития силы

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление;
- Упражнения для развития быстроты
- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- быстрое приседание и вставание;
- бег с тах скоростью до 100м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60м;
- бег с хода на 10,20,30 и 60м;

### 2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

- медленный бег от 400 до 2000м;
- кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;
- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);
- многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;
- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

### 3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

- пружинистые приседания в положении выпада;
- движения в различных плоскостях;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

### 4. Беговые упражнения

- бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору;
- «семенящий» бег;
- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверх;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

### Техническая- тактическая подготовка

#### **1. Основы техники бега**

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

##### **• Бег на короткие дистанции.**

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

##### **• Бег на средние и длинные дистанции.**

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

##### **• Эстафетный бег.**

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

#### **2. Общие основы техники прыжков.**

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

##### **• Прыжки в длину с места и с разбега.**

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения,

толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

#### • **Тройной прыжок с места и с разбега.**

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

#### Участие в соревнованиях

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденческие, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

#### Инструкторская и судейская практика

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

- Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
- Терминология вида спорта.
- Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки.
- Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок.
- Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
- Обязанности судьи на виде. Судейство внутри школьных соревнований.
- Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований.
- Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде внутри школьных соревнований.

#### Восстановительные мероприятия

В Спортивно-оздоровительных группах восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того, используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и

питание.

## 1. IV. Методическое обеспечение программы

### 4.1. Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно- оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в лёгкой атлетике.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится

определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

*Задачи заключительной части тренировки:*

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодозировуемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;

2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих

упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

#### 4.2. Система отслеживания результатов

По данной программе планируется проведение тестирования физической подготовленности обучающихся на которое отводится 6 часов в учебном плане.

Тестирование проводится в начале учебного года ( сентябрь, октябрь)- предварительное, в середине учебного года(декабрь, январь)- контрольное в конце учебного года (май) - итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно - воспитательного процесса.

Тестирование проводится по следующим видам:

Год обучения		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.	
	Бег 30м. с\х, сек.	
	Бег 60м. с\с, сек.	
	Бег 100м. с\с, сек	
	Бег 300м, сек.	
	Бег 1000м, сек.	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с\м, м.	
	Тройной прыжок в длину с\м, м.	
Разряд		

#### Контрольные вопросы по группе требований «знать/понимать»

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
3. Что такое единая спортивная классификация, её значение в развитии лёгкой атлетике?
4. Какое место занимает лёгкая атлетика в общей системе физического развития?
5. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

1. История развития легкоатлетического спорта.
2. Относится ли лёгкая атлетика в программу Олимпийских игр?
3. Для чего создаются резервы в сборной команде?
4. Какие вы знаете рекорды в лёгкой атлетике в Белой Калитве, Ростовской области и России?

• Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

#### IV. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды травм и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для спортсмена. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.
6. Место занятий, оборудование и инвентарь:
7. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
8. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
9. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».
10. Основы техники видов легкой атлетики:
11. Дайте общую характеристику технике легкоатлетических упражнений.
12. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники движения?
13. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?
14. Методика обучения и тренировка:
15. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
16. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
17. Индивидуальный план - что это такое?
18. Виды соревнований по лёгкой атлетике.

#### 1. V. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
5.	Палочка эстафетная	штук	20
7.	Стартовые колодки	пар	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
22.	Мат гимнастический	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
39.	Электромегафон	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20

### Список литературы

*Для тренера - преподавателя:*

**Список литературы.**

1. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Брауэр, В.Б. Зеличенко.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003 год.

2. В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009 г.

3. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
5. М.Н. Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.
6. Мехрикадзе В.В. Бег на короткие дистанции. 2016 год.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
9. П.У. Лео Дж; Мил Рой П. Анатомия бега, 2019.
10. Ревзон А, Якимов А. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки "чистых" спортсменов. 2019 год.

### **Список интернет- ресурсов**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

### **Для учащихся:**

1. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
2. М.Н. Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.

