

Управление образования муниципального образования Красноармейский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»

ст. Новомышастовской

протокол № 9

от «25» августа 2020 года



«СВЕРЖДАЮ»

Директор

МАУ ДО ДЮСШ «Юность»

Н.Г. Шмалько

приказ № 87

от «26» августа 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 158

Разработчики:
Тренер-преподаватель –
Тарасенко Л.Г.

Дополнительная образовательная программа базового уровня по виду спорта «Легкая атлетика» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации, Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Автор составитель Тарасенко Лариса Гагиковна., тренер-преподаватель по лёгкой атлетике МАУ ДО ДЮСШ «Юность» ст. Новомышастовской Краснодарского района Краснодарского края.

Программа принята на педагогическом совете МАУ ДО ДЮСШ «Юность», рекомендована для использования для реализации в системе дополнительного образования детей.

Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты	6
3.	Формы аттестации и оценочные материалы	8
4.	Содержание программы	13
4.1.	Учебный план	13
4.2.	Содержание программного материала первого и второго годов обучения	14
4.3.	Содержание программного материала третьего года обучения	18
5.	Условия реализации программы	21
6.	Методические материалы и список литературы	24

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы - базовый.

Актуальность программы: Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не только по легкой атлетике, но и тренировочную и досуговую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

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

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

Цель программы: привлечение максимально возможного числа детей к занятиям лёгкой атлетики, формирование у них устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни. А также возможность формирования базового минимума знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами легкой атлетики.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития легкой атлетике в Море, России, регионе;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовки по дисциплине легкой атлетике «бег на короткие дистанции»;
- раскрыть понятия, термины и определения легкой атлетики;

- обучить техническим элементам легкоатлетических упражнений и правилам легкой атлетики;
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетики;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развить общефизические и специальные качества юного легкоатлета;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся;
- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений.

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

Адресат программы: программа актуальна для всех интересующихся легкой атлетикой, в возрасте с 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

На обучение на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление обучающихся производится при наличии заявления родителей (законных представителей), медицинской справки установленной формы (письменное разрешение врача к занятиям избранным видом спорта). Индивидуальный отбор приема на обучение по Программе не проводится.

Группы разновозрастные, формируются составом не менее 15 и не более 20 человек. Группы формируются, как из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, так из ранее обучающихся на предпрофессиональной программе, но не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия по пред-

профессиональной программе, но желающих заниматься лёгкой атлетикой и не имеющие медицинских противопоказаний.

Набор и приём учащихся осуществляется приемной комиссией спортивной школы в соответствии с «Положением о порядке приема на обучение, переводе и отчислении воспитанников по дополнительным общеразвивающим программам».

Уровень программы объём и сроки реализации: программа имеет базовый уровень и рассчитана на 3 года обучения. Ежегодное обучение составляет 44 учебных недель с 1 сентября по 31 августа. Количество часов за весь период обучения представлено в таблице 1.

Формы и режим занятий:

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятий (вид): групповые теоретически и практические занятия, индивидуальные занятия (с одним или несколькими обучающимися), самостоятельная работа по индивидуальным планам, физкультурно-спортивные мероприятия и участие в соревнованиях, медико-восстановительные мероприятия, контрольные нормативы или аттестация (промежуточная и итоговая).

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Количество часов в неделю составляет 6 академических часов. Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут), с учетом возрастных особенностей занимающихся не должно превышать 2 академических часов в день.

Допустимые режимы обучения по данной программе представлены в таблице 1.

Таблица 1

Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

Этапы подготовки	Возраст для зачисления	Минимальное/максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год
1-3 год обучения	7-18 лет	15-20 чел.	6 час.	3	264 час.

Раздел 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

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

По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут:

знать:

- историю развития и современное состояние легкой атлетики в мире и у нас в стране;
- место легкой атлетики в системе Олимпийского движения;
- основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня легкоатлета (бегуна), личная гигиена юного бегуна, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятия легкой атлетикой и правила его предупреждения;
- правила соревнований по легкой атлетике в дисциплине бег на короткие дистанции.

уметь:

- организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также с группой сверстников;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна;
- владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, в частности, бегом на короткие дистанции;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и тендерной принадлежностью.

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут *знать*:

- о главных легкоатлетических организациях в стране и мире ВФЛА, МФЛА;
- Единую всероссийскую спортивную классификацию по легкой атлетике дисциплина «бег на короткие дистанции»;
- ведущих спортсменов легкоатлетов бегунов на короткие дистанции, их вклад в развитие легкой атлетики;
- здоровье формирующие и здоровье сберегающие средства легкой атлетики;
- индивидуальные особенности бегуна, недостатки и пути их устранения;
- особенности психологической подготовки к соревнованиям;
- технику бега по прямой;
- технику бега с ускорением;
- технику бега по виражу;
- технику финиширования;
- подвижные игры и элементы спортивных игр специальной направленности для развития физических качеств и формирования технических навыков бегуна.

***уметь*:**

- демонстрировать технику старта бега на короткие дистанции;
- демонстрировать технику бега по прямой;
- демонстрировать технику бега по виражу;
- демонстрировать технику финиширования;
- демонстрировать технику эстафетного бега;
- играть в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр, развивающих специальные легкоатлетические качества и навыки;
- проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований по легкой атлетике различного ранга;
- выполнять требования по ОФП, СПФ согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня;
- проводить анализ показателей физической подготовленности, делать соответствующие выводы;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, судьям и иным участникам соревнований;
- организовывать со сверстниками и индивидуально занятия бегом.

По окончании третьего года освоения программы обучающиеся будут *знать*:

- эффективные средства легкой атлетики для укрепления здоровья и закаливание организма;
- средства обеспечения всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле бега;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, но объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

***уметь*:**

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

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

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

тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

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

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся. Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

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

- Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.
- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.
- Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Основной формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и характеризующими уровень развития физических качеств и составленных на основании норм по общей физической подготовке федерального стандарта вида лёгкая атлетика (таблицы № 2,3).

Текущий или промежуточный контроль проводится в начале (сентябрь), середине (декабрь - январь) каждого года обучения и конце (май – июль) первого и второго года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде. Итоговая аттестация проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

НОРМАТИВЫ

Таблица 2

показателей оценки развития ОФП (девочки, девушки)

Упражнения	Уровень оценки, баллы	ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ ЛЕТ									
		7-8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Бег 30 м., сек.	5	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	6,4	5,9	5,7	5,6	5,3	5,0	5,0	4,8	4,7	4,6
	3	6,9	6,4	6,2	5,9	5,6	5,4	5,1	5,0	4,8	4,7
	2	7,4	6,9	6,7	6,4	6,2	5,9	5,6	5,4	5,0	4,8
	1	7,9	7,4	7,2	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9	5,4	4,9
2. Прыжок в длину с места, см.	5	150	160	170	180	190	200	205	210	215	225
	4	140	150	160	170	180	190	195	200	205	210
	3	130	140	150	160	170	180	185	190	195	200
	2	125	130	140	150	160	170	175	180	190	195
	1	120	125	130	140	150	165	170	175	180	185
3. Отжимание от гимнастической скамейки	5	9	11	13	15	18	21	24	25	29	33
	4	7	8	10	13	15	17	19	21	25	29
	3	5	5	9	11	13	15	17	19	21	25
	2	4	2	8	9	11	13	16	18	19	21
	1	2	1	7	8	10	12	15	17	18	19
4. Бросок набивного мяча, 1 кг двумя руками из-за головы, стоя, см.	5	350	400	450	500	600	700	800	900	1000	1100
	4	300	350	400	450	500	600	700	800	900	1000
	3	250	300	350	400	450	550	650	750	800	900
	2	200	250	300	350	400	500	600	700	750	800
	1	150	200	250	300	350	450	550	650	700	750
5. Челночный бег 3x10м, сек	5	9,3	9,0	8,9	8,5	8,4	8,3	7,9	7,4	7,1	7,0
	4	9,4	9,2	9,0	8,7	8,6	8,5	8,3	7,8	7,6	7,5
	3	9,5	9,4	9,2	8,8	8,7	8,6	8,5	8,2	8,1	8,0
	2	10,0	9,5	9,3	9,0	8,9	8,7	8,6	8,4	8,3	8,2
	1	10,4	10,0	9,5	9,3	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
6. Непрерывный бег, м	зачёт	400	400	400	500	600	800	800	800	800	1000

НОРМАТИВЫ

Таблица 3

показателей оценки развития ОФП (мальчики, юноши)

Упражнения	Уровень оценки, баллы	ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ ЛЕТ									
		7-8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Бег 30 м., сек.	5	5,7	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	4,0	4,0
	4	6,2	5,7	5,4	5,1	4,8	4,5	4,3	4,1	4,1	4,1
	3	6,7	6,2	5,9	5,6	5,3	5,3	5,0	4,6	4,6	4,6
	2	7,2	6,7	6,4	6,1	5,8	5,8	5,3	5,1	5,1	5,1
	1	7,7	7,2	6,9	6,6	6,3	6,3	5,8	5,6	5,6	5,6
2. Прыжок в длину с места, см.	5	166	181	196	211	226	236	251	260	270	280
	4	151	166	181	196	211	221	236	244	254	260
	3	141	151	166	181	196	206	221	228	238	240
	2	140	141	151	166	181	191	206	213	220	230
	1	139	140	150	165	180	190	205	212	215	220
3. Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	3	4	4	5	6	8	10	12	13	15
	4	2	3	3	4	5	6	7	10	12	13
	3	2	2	3	3	3	4	5	7	9	10
	2	1	1	2	2	2	3	3	5	7	8
	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	5
4. Бросок набивного мяча, 1 кг двумя руками из-за головы, стоя, см.	5	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	1900	2000
	4	350	550	700	900	1100	1300	1500	1700	1800	1900
	3	300	500	650	850	1050	1250	1450	1650	1700	1800
	2	270	400	600	800	1000	1200	1400	1500	1600	1700
	1	250	350	550	700	900	1100	1300	1400	1500	1600
5. Челночный бег 3x10м, сек	5	8,0	7,7	7,5	7,3	7,0	6,8	6,6	6,5	6,0	6,0
	4	8,5	7,8	7,6	7,4	7,1	6,9	6,7	6,6	6,3	6,3
	3	9,0	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,1	7,0	7,0
	2	9,3	9,0	8,6	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,4
	1	10,0	9,6	9,3	8,9	8,6	8,6	8,1	8,1	7,0	7,0
6. Непрерывный бег, м	зачёт	500	600	600	800	800	1000	1500	1500	2000	2000

Общие требования проведения контрольных испытаний.

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план включает в себя теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (таблица № 4 и 5). Таблица 4

Учебный план первого и второго годов обучения

№ п/п	Вид подготовки	Форма аттестации				Форма аттестации (контроля)
		Первый год обучения		Второй год обучения		
		теория	практика	теория	практика	
1	Введение	1	0	1	0	Беседа
2	Теоретическая подготовка	10	0	10	0	Беседа
3	ОФП	5	144	5	144	Тестирование
4	СФП	5	35	5	35	Тестирование
5	ТТП	5	35	5	35	Тестирование
6	Соревновательная подготовка (интегральная)	5	15	5	15	Результаты соревнований
7	Контрольные занятия	1	3	1	3	Промежуточная аттестация
	ИТОГО	32	232	32	232	
	ВСЕГО часов за год	264		264		

Таблица 5

Учебно-тематический план третьего годов обучения

№ п/п	Вид подготовки	Форма аттестации		Форма аттестации (контроля)
		Третий год обучения		
		теория	практика	
1	Введение	1	0	Беседа
2	Теоретическая подготовка	10	0	Беседа
3	ОФП		135	Тестирование
4	СФП		42	Тестирование
5	ТТП	5	35	Тестирование
6	Соревновательная подготовка (интегральная)	5	27	Результаты соревнований
7	Контрольные занятия	1	3	Промежуточная и итоговая аттестация
	ИТОГО	22	242	
	ВСЕГО часов за год	264		

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

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

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

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

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

Тема: Строение и функции организма человека.

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

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

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

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

Тема: Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревно-

ваний. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию, Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

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

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными¹ легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и

разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки, Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

4. Специальная физическая подготовка

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

Практическая часть.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3 - 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10— 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом

в прыжке на 90 - 180°. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

5. Техничко-тактическая подготовка.

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

Практическая часть. Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

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

6. Соревновательная подготовка.

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

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия.

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

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

4.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Введение.

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

2. Теоретическая подготовка.

Тема: Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Тренировка как

процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические

закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Восстановление работоспособности организма после различных, но объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

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

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

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

3.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка). *Упражнения с набивным мячом:* наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.

Акробатические упражнения. Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в

стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Прыжки на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

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

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

Спортивные игры, волейбол, теннис бол по упрощенным правилам.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости. *Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений. *Упражнения для развития ловкости.* Беге быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча. *Упражнения на развитие силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения па тренажерах типа «геркулес». *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием. *Упражнения для развития общей выносливости* Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м. Дозированный бег по пересеченной местности от 2 минут до 12минут. *Подвижные игры и эстафеты.* «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты. *Упражнения, способствующие формиро-*

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

5. Техничко-тактическая подготовка.

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

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

6. Соревновательная подготовка.

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

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия.

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

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

Раздел 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2. Материально-технические условия реализации программы

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

- площадка и/или спортивный манеж, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;

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

3. Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных **приемов и методов организации образовательного процесса**: обучение проходит в очной форме; Используются методы:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видео-материалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

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

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

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

Примерный план - конспект тренировочного занятия

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание учебно-го материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
I Подготовительная II Основная III Заключительная	Разминка: 1 .Общая 2. Специальная Направленность: тематическая или комплексная. Упражнения восстанавливающего характера	Для всех частей занятия: • время; • количество повторений; • количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации. Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I.Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость.
- 2.Упражнения на совершенствование основных физических качеств.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Тренировка или упражнения на выносливость.

III.Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- 2.Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I.Подготовительная часть

- 1.Общеразвивающие упражнения.
- 2.Упражнения на ловкость и гибкость.

II.Основная часть

1. Изучение техники бега.
- 2.Упражнения, направленные на развитие быстроты.
- 3.Совершенствование основных физических качеств.

IIIЗаключительная часть

- 1.Подвижные и/или спортивные игры.
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I.Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с барьерами.

II.Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение работы рук и ног, по выражу.
3. Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков.
4. Совершенствование лидирования и преследования на дистанции.

III. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Раздел 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14).

2. Используемая литература:

1. Балахничев В.В. Бег на ПО мс барьерами. -М.: ФиС, 1987.
2. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай: школа легкой атлетики для детей 7 -12 лет // Перевод с норвежского. - М.: ФиС, 1982.
3. Гайс И.А. Учитесь ходить быстро. - М.: ФиС, 1986.
4. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика: Учебное пособие. - К.: Вища шк., 1994.
5. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. - М.: ФиС, 1986.
6. Креер В.А. Тройной прыжок. -М.: ФиС, 1980.
7. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. - М.: ФиС, 1981.
8. Легкая атлетика. Учебник для ИФК // Под ред. А. Макарова. - М.: ФиС, 1987.
9. Легкая атлетика и методика преподавания. Учебник для ИФК // Под ред. Колодий О. - М.:ФиС, 1985.
10. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. - М.: Просвещение, 1990.
11. Озолин Э.Г. Спринтерский бег. -М.: ФиС, 1986.
12. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции. - М.: ФиС, 1986.
13. Стрижак А.П. Прыжок в высоту. - М.: ФиС, 1987.
14. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин (100 м с барьерами): - М.:

ФиС, 1982.

15. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1993.
16. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте. - М.: ФиС, 1986.
17. Барышников Ю. Уроки физкультуры в 7-8 кл. - М.: Просвещение, 1986.
18. Барышников Ю. Уроки физкультуры в 9-Юкл.-М.: Просвещение, 1987.
19. Башкирцев В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
20. Бег для всех. Сборник// под ред. А.К. Шедченко.- М.: ФиС, 1984.
21. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки. // Под ред. В.В. Кузнецова. -М.: ФиС, 1982.
22. Богатырев Е.Г. Легенды и были о "королеве". - М.: ФиС, 1985.
23. Богословский В. Физическая культура: пробное учебное пособие для учащихся 5-7 кл. - М.:Просвещение, 1988.
24. Бок Е. Упражнения на выносливость - программа здоровья. - М.: ФиС, 1984.
25. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1980.
26. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Т., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.:
27. Terra-спорт, 2000.
28. Книга легкоатлета (прошлое и настоящее "королевы" спорта). - М.: ФиС, 1971.
29. Коробков А.Н. О беге почти вес. - М.: ФиС, 1986.
30. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 1982.
31. Легкая атлетика: спортивно - методический журнал.
32. Озолин Н.Г. Учебник тренера по легкой атлетике. - М.: ФиС, 1982.
33. Окунев А.П. Основы тренировки в беге. - Рязань, 1989.
34. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев, 1984.
35. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена. - Киев, 1988.
36. Полосихин А.С. Таблицы оценки результатов в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1986.
37. Попов В.Б., Суслов Ф.П. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: ФиС, 1984.
38. Погтов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Terra - спорт, 2001.
39. Сотникова М.П. Ходьба для здоровья. - М.: ФиС, 1982.
40. Сотникова М.П. Бег для здоровья. - М.: ФиС, 1983.
41. Станчев С. Техническая подготовка легкоатлетов - метателей. - М.: ФиС, 1981.
42. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки. - М.:ФиС, 1982.
43. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике // Под ред. В.Г. Алабина, М.П.
44. Кривоносова.-М.: ФиС, 1982.