

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»

Программа рассмотрена и одобрена на
Педагогическом совете

от « 04 » июля 2024г.

Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
имени Макарова»
Э.В. Антонов
« » _____ 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 6 лет

Срок реализации программы: 1 год

г.Белово, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
I.	Нормативная часть	4
II.	Учебный план	6
III.	Методическая часть	8
3.1.	Теоретическая подготовка	9
3.2.	Общая физическая подготовка	9
3.3.	Специальная физическая подготовка	11
3.4.	Техническая и тактическая подготовка	12
IV.	Соревновательная деятельность	16
V.	Воспитательная работа	17
VI.	Система контроля	18
VII.	Перечень информационного обеспечения	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Лёгкая атлетика» (далее – Программа) для обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Михаила Андреевича Макарова» г.Белово (МБУ ДО «Спортивная школа имени Макарова») разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России от 30.10.2023 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Устава и Локальных актов МБУ ДО «Спортивная школа имени Макарова» (далее – Учреждение).

- Нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ, с учетом примерной программы по легкой атлетике, с учетом опыта работы лучших тренеров-преподавателей по легкой атлетике.

Особенность данной программы заключается в том, что основой подготовки является не столько технико-тактическая подготовка обучающихся, а прежде всего, общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития человека. Основная физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств.

В программе нашли отражение задачи работы с учащимися: содержание материала по физической, технической, тактической, психологической

подготовке, планы графики распределения учебного материала.

Реализация Программы осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ). В СОГ зачисляются все желающие от 6 лет, не имеющие противопоказаний к занятию плаванием (далее—занимающиеся). К данной категории обучающихся могут относиться дети, которые, по каким-либо причинам, не соответствуют критериям для зачисления на освоение программ спортивной подготовки, выпускники отделения спортивной школы, которые в силу различных обстоятельств не могут проходить дальнейшее освоение программы

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения учащимися тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Цель – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры и легкой атлетики, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности. Для нормальной жизни и сохранения здоровья человеку необходима определенная доза двигательной активности. Особенно движение необходимо растущему организму. Физическая культура и легкая атлетика, в частности, являются важными частями системы воспитания и оздоровления. Данная программа не предусматривает подготовку легкоатлета высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

Программа стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

Основные задачи программы

Обучающие:

- сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- познакомить с принципами здорового образа жизни
- познакомить детей с техникой легкой атлетики;
- познакомить с правилами поведения обучающихся на соревнованиях;
- научить основным видам легкой атлетики;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;

- укреплять здоровье обучающихся;
- развивать кругозор обучающихся: познакомить с историей легкой атлетики;
- развивать интерес к легкой атлетики как виду спорта.

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни;
- воспитывать у детей дисциплину и толерантность.

Валеологические:

- развивать и расширять функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей.

Мотивационные:

- прививать интерес к систематическим занятиям по легкой атлетике;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях легкой атлетикой.

Решение задач предусматривает:

- Выполнение учебного плана;
- Систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- Организацию систематической воспитательной работы;
- Привитие обучающихся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Сроки реализации Программы – 1 год.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебные, тренировочные и товарищеские игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (1 академический час).

Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объема недельной нагрузки (в академических часах)

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки кол-во часов в неделю/год
Спортивно-оздоровительный	6 лет	30	6	3	6/276

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности обучающихся.

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» на занятиях и во внеурочной деятельности обучающиеся *должны знать*:

- характеризовать значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма обучающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- легкоатлетические упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

***Уметь*:**

- применять на практике основы массажа;
- грамотно планировать режим дня;
- планировать питание, подбирать витамины согласно своему возрасту и состоянию здоровья;
- применять правила личной гигиены на практике;
- пропагандировать здоровый образ жизни личным примером;
- коммуникабельно вести себя в коллективе;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план учебно-тренировочных занятий предполагает круглогодичный (непрерывный) цикл обучения (46 недель).

Учебный план учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах на 46 недель представлен в Таблице № 2.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа (90

минут) каждое. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

Таблица № 2

**Учебный план учебно-тренировочных занятий
в МБУ ДО «Спортивная школа имени Макарова»**

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки кол-во часов в неделю/год
Спортивно-оздоровительный	6 лет	30	6	3	6/276

Таблица № 3

Примерный график распределения часов для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Содержание занятий												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
1.	Теоретические занятия	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	26	
2.	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	92	
3.	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	64	
4.	Техническая подготовка	6	6	8	8	7	7	7	7	7	7	70	
5.	Соревновательная деятельность		2	2	2	3	3	3	3	3	3	24	
	Всего часов:	25	28	29	29	29	27	28	27	27	27	276	

Таблица № 4

Учебный план по общей физической подготовке.

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1.	Общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища)	100
2.	Упражнения для развития физических качеств и общей выносливости	70
ИТОГО		170

Таблица № 5

Учебный план по специальной физической подготовке.

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1.	Специальные упражнения	90
ИТОГО		90

Таблица № 6

Учебный план по теоретической, психологической подготовке и медико-восстановительным мероприятиям.

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Психологическая подготовка	4
3.	Медико-восстановительные мероприятия	2
ИТОГО		12

Таблица № 7

Учебный план по участию в соревнованиях.

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1.	Участие в соревнованиях	10
ИТОГО		10

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм тренеров-преподавателей, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований педагогический совет школы может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе физической подготовки граждан и играет важную роль в мотивации к овладению базовыми приемами элементов велоспорта. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. Как элемент теоретических знаний такая подготовка связана с физической, технико-тактической, волевой и игровой подготовками. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике.

История развития легкой атлетики.

Российские легкоатлеты на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения бега. Краткие исторические сведения о возникновении бега и легкой атлетики, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Помощь при ушибах, растяжений. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой.

Краткая характеристика техники легкой атлетики.

Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега спортивной ходьбы. Уровень достижения в беге в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Правила соревнований. Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Роль педагогических средств восстановления.

Оценка уровня знаний по теории легкой атлетике. Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей группы СОГ обучения является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности,

овладение основами техники бега. Весь период обучения СОГ группы основная работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Для решения поставленных задач используется:

- кроссовая подготовка;
- ходьба по пересеченной местности, по лесу. Спортивные игры: футбол, русская лапта, баскетбол, волейбол, снайпер, захват знамени.
- подвижные игры: эстафеты «веселые старты», «казаки-разбойники» и др.
- имитационные упражнения (на месте, в движении).
- выполнение круговой тренировки;
- развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие быстроты.

Быстрота воспитывается с помощью многообразных двигательных задач, успешность решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

Статические упражнения с собственным весом.

Упражнения с набивными мячами.

Прыжковые упражнения.

Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.

Упражнения с амортизаторами.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на атлетических тренажерах.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.

Лыжная подготовка.

Плавание.

Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

Акробатические упражнения.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.

3.3. Элементы специальной физической подготовки (СФП)

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики. В специальной физической подготовке используются упражнения:

Спринт

- для развития быстроты реакций и движений;
- для развития частоты движений;
- для развития скорости бега;
- для развития скоростной выносливости;
- для развития специальной силы.

Прыжки (длина, тройной, высота, шест)

- для развития ритмической структуры прыжка;
- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития скоростной выносливости;
- для развития специальной гибкости;
- для развития прыжковой выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации.

Прыжки с шестом

- для развития ритмической структуры прыжка;
- силовые упражнения махового действия;
- силовые упражнения специального воздействия;
- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития скоростной выносливости;
- для развития специальной гибкости;

- для развития прыжковой выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации.

Барьерный бег

- для развития скорости бега;
- для развития специальной гибкости;
- для развития специальной ловкости и координации;
- для развития темпа и ритма барьерного бега;
- для развития скоростной выносливости;
- для развития специальной силы.

Метание копья

- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития ритмовой структуры разбега;
- для развития специальной выносливости;
- для развития специальной гибкости;
- для развития специальной ловкости и координации;

Метание диска

- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития специальной гибкости;
- для развития специальной выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации;

Метание молота

- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития специальной гибкости;
- для развития специальной выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации;

Толкание ядра

- для развития взрывной силы;
- для развития быстроты реакций и движений;
- для развития специальной выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации.

Средние и длинные дистанции

- специальная выносливость;
- для развития темпа бега.

Многоборье – используются все вышеуказанные упражнения.

3.4.Элементы технической и тактической подготовки

В спортивно-оздоровительных группах необходимо ставить задачу овладения техникой в нескольких видах лёгкоатлетических упражнениях (спринтерский бег, прыжки в длину с разбега, барьерный бег, прыжки в высоту с разбега, метания).

Спринтерский бег.

Обучать технике бега на короткие дистанции целесообразно после нескольких занятий по бегу на средние дистанции.

Задача 1. Научить технике бега по прямой дистанции:

- бег с ускорением на 50-80 м в $\frac{3}{4}$ интенсивности;
- бег с высоким подниманием бедра и загребавющей постановкой ноги на дорожку;
- семенящий бег с загребавющей постановкой стопы;
- бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени;
- бег прыжковыми шагами;
- движения рук, подобные движениям во время бега;

Задача 2. Научить технике бега на повороте:

- бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (4-6-я дорожки) по 50-80 м в $\frac{3}{4}$ интенсивности;
- бег с ускорением на повороте на первой дорожке по 50-80 м в $\frac{3}{4}$ интенсивности;
- бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью;
- бег с ускорением по повороту с выходом на прямую (по 80-100 м) с различной скоростью;
- бег с ускорением на прямой с входом в поворот (по 80-100 м) с различной скоростью.

Задача 3. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Задача 4. Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Задача 5. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Задача 6. Научить бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Задача 7. Научит низкому старту на повороте.

Задача 8. Научить финишному броску.

Задача 9. Дальнейшее совершенствование в технике бега в целом.

Эстафетный бег.

Обучать технике эстафетного бега целесообразно после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции.

Задача 1. Научить технике передачи эстафетной палочки:

- передача эстафетной палочки на месте парами;
- передача эстафетной палочки на месте двумя шеренгами и по кругу;
- передача эстафетной палочки в передвижении шагом и медленном бегом.

Задача 2. Научить старту бегуна, принимающего эстафету:

- старт на прямой из положения с опорой на одну руку;
- старт на повороте, при выходе на прямую, с опорой на одну руку;
- старт по прямой, при входе на вираж;
- определение расстояния от начала зоны до контрольной отметки;

Старт в момент достижения передающим контрольной отметки.

Задача 3. Добиться передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне:

- передача эстафеты на максимальной скорости;
- командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.

Барьерный бег.

Важно придерживаться строгой последовательности в обучении технике барьерного бега и заботиться о предупреждении травм.

Задача 1. Научить переходу через барьер с ходьбы:

- с обычной ходьбы преодолеть барьерным шагом 2-3 препятствия высотой 50-76 см, поставленных на расстоянии 3,5 м.;
- то же, но с 10 м разбега;

- стоя верхом над низким барьером, изучить движения перехода через барьер каждой ногой;
- стоя у гимнастической стенки на расстоянии 4-5 ступней и опираясь на неё, поднимать согнутую маховую ногу, быстро выпрямляя её в колене;
- стоя с боку барьера, переносить толчковую ногу через барьер, опираясь руками о какой-либо предмет;
- «перешагивать» через барьер из положения стоя верхом над барьером высотой 50-76 см (выполняется на месте);
- то же, но на гимнастическом коне, скамейке.

Задача 2. Научить наклону туловища при преодолении барьера с разбега в сочетании с правильными движениями руками и ногами (для бега с высокими барьерами):

- медленный бег через 2-3 барьера (76,2-91,4 см), поставленных на расстоянии 4-6-8 беговых шагов разбега;
- сидя на полу в положении перехода через барьер, наклоны туловища в сочетании с движениями руками и толчковой ногой;
- стоя верхом в широком шаге на гимнастической скамейке, наклоны туловищем вперёд с одновременным движением толчковой ногой и руками, как при преодолении барьера;
- бег через барьер сбоку (переноса через препятствие только толчковую ногу), поставленные на расстоянии 3-4 м один от другого.

Задача 3. Научит бегу со старта до первого барьера и между барьерами в требуемом ритме:

- бег с высокого старта за 8 шагов до первого барьера в сочетании с преодолением двух барьеров, поставленных на укороченном расстоянии, в 3 шага между барьерами;
- то же упражнение, но по отметкам на дорожке и без них, постепенно увеличивая расстояние между барьерами до указанного в правилах.

Задача 4. Совершенствование техники бега в целом:

- бег через различное количество барьеров разной высоты с высокого и низкого старта, с различной скоростью;
- бег через барьеры различной высоты, расставленные на уменьшенном и увеличенном расстоянии;
- специальные упражнения барьериста.

Прыжок в длину с разбега.

Обучать технике прыжка в длину желательно после подготовки в спринте, когда занимающиеся научатся бежать равномерным шагом и развивать скорость.

Задача 1. Научить технике отталкивания в сочетании с полётом «в шаге»:

- имитировать движения при отталкивании на месте с активным выведением таза вперёд в момент окончания отталкивания и подъёмом колена маховой ноги;
- прыжок с места толчком одной ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег;
- прыжок с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги;
- прыжок с 2 и 3 шагов разбега;
- прыжки «в шаге», отталкиваясь при медленном беге через 2 шага на 3-й и при более быстром – через 4 на 5-й шаг (60-100 м по дорожке);
- прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 50-60 см и более на расстоянии, равном половине длины прыжка от бруска;

- прыжковые шаги с ноги на ногу на протяжении 30-50 м;
- то же, но пройти установленное расстояние наименьшим числом шагов.

Задача 2. Научить технике приземления:

- прыжки с места в длину, возможно больше «выбрасывая» ноги вперёд;
- прыжки в длину «в шаге» с 3-5 шагов разбега. В середине полёта вынести толчковую ногу вперёд к маховой и затем занять правильное положение перед приземлением. Далее приземлиться и выйти вперёд, сгибая ноги и поднимая руки вперёд;
- прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-40 см за полметра до предполагаемого места приземления;
- прыжки в длину с короткого разбега через бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Задача 3. Научит правильному переходу от разбега к толчку и ритму последних 4 шагов:

- прыжки в длину с 3-5 шагов разбега, акцентируя ускоренную, активную постановку ноги «загребаящим движением» на место толчка;
- то же во время бега на 60-80 м, отталкиваясь на каждый 5-й шаг;
- прыжки в длину с короткого и среднего разбегов, положив за брусок ограничитель.

Задача 4. Совершенствование в технике прыжка в длину в целом со среднего разбега:

- повторное выполнение среднего разбега (10-12 беговых шагов) с ускорением для установления его точной длины;
- прыжки в длину со среднего разбега;
- прыжки в длину со среднего разбега через планку, установленную на высоте 60-80 см на расстоянии половины дальности полёта;
- соревнования по прыжкам в длину со среднего разбега.

Задача 5. Установить длину полного разбега, контрольную отметку и научит точному попаданию на брусок:

- повторные разбеги длиной до 40 м без прыжка;
- прыжки с полного разбега;
- выполнение прыжков с короткого, среднего и полного разбега, отталкиваясь с точно обозначенного места, применяя ограничитель;
- бег через низкие барьеры на дистанции до 100 м;
- прыжки с полного разбега в соревнованиях.

Задача 6. Научить технике выполнения полётной фазы способом «ножницы». Если у занимающегося выявлена склонность к выполнению прыжка «ножницами», то обучать этим движениям можно раньше, например до того, как решена задача 2:

- прыжок, направленный больше вверх, с 3-5 беговых шагов. В полётной фазе из положения «в шаге» опустить маховую ногу и приземлиться на неё с переходом в бег;
- из вися на перекладине, кольцах выполнить движение – смена положения ног, как при прыжке в длину способом «ножницы».

Задача 7. Научит технике выполнения полётной фазы способом «прогнувшись».

Задача 8. Совершенствование техники прыжка в длину.

Прыжки в высоту с разбега.

Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Рассказ, просмотр видеофильмов, показ. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок.

Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп» (для 12-13-летних мальчиков). Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп».

Метание копья (мяча, гранаты, имитатора копья).

Задача 1. Научить правильно держать и выбрасывать спортивный снаряд:

- метание одной и двумя руками вперёд, вниз и вперёд, стоя по направлению метания;
- метание лёгких камней, мячей.

Задача 2. Научить фазе финального усилия:

- метания с места из положения стоя лицом по направлению метания после предварительного поворота плечевого пояса вправо;
- то же из положения стоя вполоборота направо.

Задача 3. Научить технике перехода от разбега к броску:

- имитация скрестного (предпоследнего) шага;
- имитация и метание мяча со скрестного шага;
- метание мяча с разбега с отведённой руки.

Задача 4. Научит технике бега с копьём (мячом) и отведению копья:

- равномерный и ускоренный бег с копьём (мячом);
- отведение копья (мяча) с ходьбы и с медленного бега;
- то же, ускоряя разбег.

Задача 5. Научить метанию с разбега:

- метания с короткого разбега (2-4-6 шагов);
- метание с ускоренного разбега;
- метание с полного разбега установленной длины.

Задача 6. Совершенствование элементов техники метания, их индивидуализация, закрепление навыков метания в различных условиях:

- метание 3-5 шагов разбега;
- метание с полного разбега в различных направлениях по отношению к ветру;
- метания в полную силу, соблюдая правила соревнований;
- участие в соревнованиях.

IV. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе носит вспомогательный характер. Она представлена в виде контрольных соревнований, организованных в Учреждении. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности

легкоатлетов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники легкой атлетики. Соревнования проводятся по упрощенной программе.

V. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы спортивных школах в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
2. Четкая творческая организация тренировочной работы;
3. Формирование и укрепление коллектива;
4. Пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
5. Творческое участие обучающегося в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
6. Товарищеская взаимопомощь и требовательность;
7. Эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями обучающегося, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих учеников, давать

оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Тренеру-преподавателю следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусмотреть особенности бытового поведения обучающихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Применяются следующие формы контроля:

- теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест - задания.
- общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.
- освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах).- М.: Спорт, 2016., 240 с.
3. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость.- М.: Знание, 2011., 98 с.
4. Данилин В.Р., Алистратов И.Н. От дистанций к метаниям: учеб. пособие. - М.: Филс, 1999.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры - М., 1999
6. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.
7. Марков В.Н., Симонович В.М., Чернова Н.Л. Легкоатлетические упражнения для укрепления и развития опорно-двигательного аппарата. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
8. Павлов Л.П., Прокошкин В.Н. Легкая атлетика: энциклопедия. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
9. Программа подготовки спортсменов легкоатлетических дисциплин / под ред. А.А. Локшиной. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чужиков В.Е. Легкая атлетика: история и современность. - М.: Олимп, 1996.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Всероссийская федерация лёгкой атлетики [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rusathletics.info>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.minobrnauki.gov.ru>
3. Министерство образования Кузбасса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://образование42.рф>
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
5. Министерство физической культуры и спорта Кузбасса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minsport-kuzbass.ru>
6. Ребёнок в спорте [Электронный ресурс]. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru>