

Муниципальное образование Серовский городской округ  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

Рассмотрено:  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 3  
«28» марта 2023 г.



Утверждаю:  
Директор МАУ ДО «СШ им. Л.П. Моисеева»  
В.В. Калачик  
«28» марта 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
в области физической культуры и спорта  
«Легкая атлетика»

срок реализации 2 года

Серов, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МАУ ДО «Спортивная школа им. Л.П. Моисеева» по легкой атлетике составлена в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ, с Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». А также руководствуется следующими нормативными документами:

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.06.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минспорта РФ от 17.03.2015 г. №227 «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации».

- Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. №1082 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию»

- Устав МАУ ДО «СШ им. Л.П. Моисеева» г. Серов. Направленность программы-физкультурно-спортивная.

**. Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих:**

Срок обучения – 2 года

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 7-9 лет;

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

**Условия реализации программы:**

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Максимальная наполняемость группы – 15 человек;

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8.00. Окончание занятий: для детей 7-9 лет – не позднее 20:00;

Продолжительность одного занятия: для детей от 7 до 9 лет – не более 40- 45 минут;

**Основные задачи** занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;

– развить необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;

– сформировать начальную спортивную подготовку;

– привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;

– воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения СШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения детей в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки легкоатлетов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

*Программа состоит из двух частей:*

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержание практических материалов и методических рекомендаций по проведению учебно-тренировочных занятий, организацию медико-педагогического и психологического контроля и управления.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-9 лет.

Основным критерием в формировании групп является уровень специальной физической подготовки (умение плавать).

**Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике по личному желанию.

### Годовой учебно-тренировочный план на 38 недель Распределение часов по видам подготовки в группах СОГ (4 часа)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	73
3	Специальная физическая подготовка	41
4	Технико-тактическая подготовка	29
5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
<b>Всего часов</b>		<b>152</b>

Формы промежуточной аттестации:

1. Выполнение комплекса контрольных упражнений;
2. Тестирование;
3. Опрос или собеседование по теоретической части образовательной программы;

**Годовой план-график распределения часов в группах СОГ (4 часа в неделю)**

Содержание занятий	Месяцы учебного года										
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Итого	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>											
ТБ и правила поведения на занятиях		1									1
Основы здорового образа жизни, гигиена			1								1
История развития лёгкой атлетики в России				1							1
Физическая культура, как средство всестороннего развития личности						1					1
Оборудование и инвентарь			1								1
<b>ИТОГ</b>											<b>5</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>											
Общая физическая подготовка на суше и в воде	6	6	7	8	8	9	9	10	10		<b>73</b>
Специальная физическая подготовка	3	3	4	5	4	5	5	6	6		<b>41</b>
Технико-тактическая подготовка	2	3	3	4	3	4	3	4	3		<b>29</b>
Тестирование	1			1			1		1		<b>4</b>
<b>ВСЕГО</b>											<b>152</b>

Программа рассчитана на 38 учебных недель теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в группе 2-3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия 45 мин с учетом 10-ти минутного перерыва.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем и зависят от темы занятия, особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий: групповая; работа по индивидуальным планам; участие в соревнованиях.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Теоретические сведения:

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов на любом этапе спортивной подготовки и играет важную роль. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике, в условиях тренировочных занятий и соревнований.

*Тема 1 - Техника безопасности и правила поведения на занятиях:*

Обучающихся знакомят с правилами поведения на занятиях, в раздевальных помещениях, душевых комнатах. Также рассказывают о мерах предупреждения травматизма и несчастных случаях во время занятий.

*Тема 2 - Основы здорового образа жизни, гигиена:*

Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юного спортсмена, уход за телом. Меры профилактики простудных заболеваний.

*Тема 3 - История развития лёгкой атлетики в России*

– Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

– Легкая атлетика - как вид спорта (история развития).

– Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

*Тема 4 - Физическая культура, как средство всестороннего развития личности*

Физическая культура направлена на укрепление и улучшение уровня здоровья, на воспитание всесторонне развитой личности.

*Тема 5 – Спортивное оборудование и инвентарь*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий, уход за инвентарем и оборудованием.

### 2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Общая физическая подготовка для юных легкоатлетов проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. С целью разностороннего развития в подготовку юных легкоатлетов широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, езда на лыжах, равномерный бег, спортивные и подвижные игры.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Строевая подготовка.
- Повороты, перестроения, размыкание.

- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- Подвижные игры, эстафеты, бег.
- Метания, прыжки.
- Основы акробатики.
- Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.
- Упражнения для увеличения гибкости.

**Развитие выносливости:**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.
- Подвижные спортивные игры.

**Развитие ловкости, координационная подготовка:**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.

**Развитие гибкости:**

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

### **2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в легкой атлетике.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

1. Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

2. Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств упражнения можно разделить на 4 группы:

- с преодолением веса собственного тела;
- с различными дополнительными отягощениями;
- с использованием сопротивления внешней среды;
- с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц. Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения. Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц. Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу. Общая выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинаящим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо

переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы.

Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости. При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой». Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции. Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут. Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки легкоатлетов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность легкоатлета позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

*Практические умения:*

- Ходьба и бег, кроссовая подготовка.
- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта Прыжки.
- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.
- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

- Упражнения в жонглировании мячами.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств.

Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.
- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров. Скоростно-силовые способности:

- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку;

- Пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

-Бег по наклонной плоскости.

-Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

-Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях. Расписание занятий составляется администрацией СШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

#### 3.1. Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

5. Цикличность тренировочного процесса;

6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

#### Средства спортивной тренировки:

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### Методы спортивной тренировки:

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

### **3.2 Психологическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности. Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, внезапное изменение расписания соревнований.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- методы словесного воздействия – разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей;
- методы смешанного воздействия – выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательных действий.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь между самими волевыми качествами: активность и самостоятельность, целеустремлённость и инициативность, решительность и настойчивость, смелость и самообладание, уверенность в своих силах.

### 3.3. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). Так же, волевые качества (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

*Воспитательные средства:*

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественное посвящение в спортсмены;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- спортивные мероприятия;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного состязания на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время тренировочных занятий, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, тренер-преподаватель может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

### 3.4. Восстановительные средства и мероприятия

**Пассивный отдых.** Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное.

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

**Основные средства восстановления** – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

*Психологические средства* наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

На ход восстановительных процессов после физических нагрузок влияет даже питание. Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

Ускоряют восстановление после физических нагрузок:

1. Массаж;
2. Сауна;
3. Гидропроцедуры;

Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Медицинский контроль**

Зачисление в СШ на обучение лёгкой атлетики проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Физкультурно-спортивная организация в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

### **4.2. Контрольно-переводные требования**

Одним из важных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом легкоатлетов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

**Программа тестирования  
Контрольно-переводные нормативы общей физической и специально  
физической подготовки**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3x10 м	Сек	не более	
			9,5	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	не менее	
			10	5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			130	125
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек	Количество раз	не менее	
			25	30
5	Метание мяча весом 150 г	М	не менее	
			24	13
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Количество раз	не менее	
			+1	+3
7	Бег 2 км	-	без учета времени	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

№ п/п урока	Дата проведения	Содержание занятия	Кол-во часов	Вид контроля
1-2		Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	2	Текущий
3-4		Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	2	Текущий
5		История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1	Текущий
6-7		Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	2	Текущий
8-9		Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	2	Текущий
10-12		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	3	Текущий
13-15		Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега - ознакомление с техникой; - изучение движений ног и таза; - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	3	Текущий
16-18		ОФП. Высокий старт, стартовый разбег	3	Текущий
19-21		ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	3	Текущий
22-24		ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	3	Текущий
25-27		ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	3	Текущий

<b>28-30</b>	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:- ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой.	<b>3</b>	Текущий
<b>31-35</b>	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	<b>4</b>	Текущий
<b>36-39</b>	Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	<b>4</b>	Текущий
<b>40-42</b>	Обучение технике спринтерского бега:- совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	<b>3</b>	Текущий
<b>43-46</b>	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта) - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	<b>4</b>	Текущий
<b>47-49</b>	Обучение технике спринтерского бега: -совершенствование техники высокого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	<b>3</b>	Текущий
<b>50-52</b>	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	<b>3</b>	Текущий
<b>53-56</b>	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте -изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	<b>4</b>	Текущий
<b>57-59</b>	ОРУ. Контрольное занятие: Подвижные игры	<b>3</b>	Промежуточный
<b>60-63</b>	Прыжки в длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс.	<b>3</b>	Текущий
<b>64-66</b>	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	<b>3</b>	Текущий

<b>67-69</b>	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	<b>3</b>	Текущий
<b>70-71</b>	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	<b>2</b>	Текущий
<b>72-73</b>	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	<b>2</b>	Промежуточный
<b>74-76</b>	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	<b>3</b>	Текущий
<b>77-78</b>	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	<b>2</b>	
<b>79-80</b>	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	<b>2</b>	Текущий
<b>81-82</b>	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	<b>2</b>	Текущий
<b>83-84</b>	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину. Встречная эстафета.	<b>2</b>	Текущий
<b>85-86</b>	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину. Подвижные игры.	<b>2</b>	Текущий
<b>87-89</b>	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	<b>3</b>	Текущий
<b>90-92</b>	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	<b>3</b>	Текущий
<b>93-94</b>	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	<b>2</b>	Текущий
<b>95-96</b>	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	<b>2</b>	Текущий
<b>97-98</b>	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).	<b>2</b>	Текущий
<b>99-101</b>	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Бег 30, 60 метров. Подвижная игра.	<b>3</b>	Текущий
<b>102-105</b>	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3x10м и 6x 10 м. Встречная эстафета.	<b>4</b>	Текущий
<b>106-107</b>	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	<b>2</b>	Текущий
<b>108-109</b>	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	<b>2</b>	Текущий
<b>110-111</b>	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	<b>2</b>	Текущий
<b>112-114</b>	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м	<b>3</b>	Промежуточный
<b>115-117</b>	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	<b>3</b>	Текущий

<b>118-119</b>		Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	<b>2</b>	Текущий
<b>120-122</b>		Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	<b>3</b>	Текущий
<b>123-125</b>		Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	<b>3</b>	Текущий
<b>126-129</b>		Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	<b>4</b>	Текущий
<b>130-131</b>		Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте	<b>2</b>	Текущий
<b>132-133</b>		ОФП. Изучение техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	<b>2</b>	Текущий
<b>134-136</b>		ОФП. Метание мяча. Подвижные игры.	<b>3</b>	Текущий
<b>137-138</b>		Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок. Подвижная игра.	<b>3</b>	Промежуточный
<b>139-142</b>		Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 x10м и 6 x10 м. Встречная эстафета.	<b>4</b>	Текущий
<b>143</b>		Равномерный бег 1000-1200 м.	<b>1</b>	Текущий
<b>144-145</b>		ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	<b>2</b>	Текущий
<b>146-147</b>		ОФП. Кроссовый бег 1000 м	<b>2</b>	Текущий
<b>148-149</b>		ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	<b>2</b>	Текущий
<b>150-152</b>		Соревнования по бегу на различные дистанции.	<b>2</b>	Текущий

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. - 127 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
3. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборков высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. ...канд.-пед. наук. - М., 1990. - 23 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
6. Калюда В.И., Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997. - 133 с.
7. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс. докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.
12. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.
13. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 138 с.
14. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
15. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова. - К.: Виша школа, 1987. - С 229-231.
16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.