

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 106 от 04.06.2024
Директор ГБОУ №104 им. М.С. Харченко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«Легкая атлетика»
Возраст учащихся от 7 до 13 лет
Срок реализации 2 года**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Илларионов Мичил Петрович

Краткая характеристика вида спорта. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Классификация легкоатлетических видов спорта по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин — 56 и 15 видов спорта, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные).

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Рассмотрим группы видов легкой атлетики.

Ходьба — циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводятся как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10 км; в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 10, 20.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10 км; в манеже — 3, 5 км; на шоссе 35,

50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости.

Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100(К), 200(К) м, одинаковы для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400(К), 600м одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин.
- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;
- сверхдлинные дистанции – 15; 21,0975; 42, 195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;
- ультра длинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100(К) м у женщин; 110(К), 300 м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100 м и 4×400 м проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 – у мужчин, и 400+300+200+100 м -у женщин.

Кроссовый бег - бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции—1,2,3,5,8,12 км; у женщин—1,2,3,4,6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся:

а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже

б) тройной прыжок с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

а) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; б) метание снарядов из круга; в) толкание снарядов из круга.

Причем надо обратить внимание, что в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется, только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости.

Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе.

Копье обладает аэродинамическими качествами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена

проявления силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе.

Толкание ядра (К) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110м с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

У женщин в семиборье входят следующие виды: 100м с/б, ядро, высота, 200м, длина, копье, 800м.

К неклассическим видам многоборья относятся: семиборье для юношей (100м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100м, ядро, высота, длина, 800м). В спортивной классификации определены: у женщин пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин десятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов недопустима.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорт «легкая атлетика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Актуальность. Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Цель программы. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование и развитие физических, творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности, социализация и адаптация к жизни в обществе, формирование общей культуры обучающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: образовательные; развивающие; воспитательные; оздоровительные.

Образовательные:

- формировать знания о истории, правилах и видах легкой атлетики;
- обучить основам техники видов легкой атлетики;
- обучить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физические способности занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координацию);

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность на занятиях по легкой атлетике;
- формировать чувство товарищества;
- воспитывать осознанность в регулярном посещении тренировочных занятий;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю;
- воспитывать волю и стремление к победе.

Оздоровительные:

- укрепления здоровья и закаливания организма средствами легкой атлетики;
- формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- укрепить дыхательную систему в целях профилактики острых респираторных заболеваний.

Возраст детей. Программа предназначена для обучающихся желающих заниматься легкой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний с 9-14 лет с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Адресат программы. Занятия проводятся на базе образовательных учреждений. Количество занимающихся в группе 15 человек.

Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 2 года и 288 часов.

Условия набора и формирования групп. Участниками программы являются учащиеся 3-8 классов, посещающие общеобразовательную школу. Учащиеся принимаются на основе заявления родителей.

Количество детей в группе. На первом году обучения - не менее 15 человек, на втором году - не менее 12 человек.

Формы проведения занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий.

При этом следует учитывать, что формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и иных факторов.

Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2

9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
19.	Палочка эстафетная	штук	20
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	2
29.	Скамейка гимнастическая	штук	10
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	4
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	2
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	2
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	2

Планируемые результаты:

К концу обучения учащиеся будут:

- иметь знания о истории, правилах и видах легкой атлетики;
- владеть основами техники видов легкой атлетики;
- уметь выполнять основные легкоатлетические упражнения.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из легкой атлетики.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять легкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня спортивной подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач. Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по физической подготовке представлены в таблицах.

Нормативы общей и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег(кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Нормативы общей и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	Мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160

3. Для спортивной дисциплины прыжки			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,3 10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			5.40 5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190 180
4. Для спортивных дисциплины метания			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,6 10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее
			10 8
4.3.	Прыжок с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180 170
5. Для спортивной дисциплины многоборье			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,5 10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			5.30 5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее
			9 7
5.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180 170
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Годовой учебный план. Одной из главных задач для успешной подготовки занимающихся тренером-преподавателем, является составление плана учебно-тренировочной нагрузки на год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее- учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности

Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план учреждения с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах.

Учебный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Форма контроля
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка	72	60	72	60	Тестирование
1	Специальная физическая подготовка	36	44	36	44	Тестирование
2	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	-	4	Участие в соревнованиях

3	Техническая подготовка	20	20	20	20	Практическое упражнение
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	10	10	Пед. наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	6	6	6	6	-
Итого		144	144	144	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.24	29.05.25	36	67	144	2 занятия по 2 часа в неделю
2 год	09.09.25	28.05.26	36	68	144	2 занятия по 2 часа в неделю

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №106 от 04.06.2024
Подписано цифровой подписью:
Добренко Ирина Александровна
Дата: 2024.06.30 18:57:28 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ
«Легкая атлетика»
Возраст учащихся от 7 до 13 лет
1 год обучения

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Илларионов Мичил Петрович

Санкт-Петербург
2024 г.

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения - на первом году обучения принимаются все желающие, впоследствии проходящие тестирование и оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы - 15 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной и групповой.

Задачи

Образовательные:

- формировать знания о истории, правилах и видах легкой атлетики;
- обучить основам техники видов легкой атлетики;
- обучить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физические способности занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координацию);

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность на занятиях по легкой атлетике;
- формировать чувство товарищества;
- воспитывать осознанность в регулярном посещении тренировочных занятий;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю;
- воспитывать волю и стремление к победе.

Оздоровительные:

- укрепления здоровья и закаливания организма средствами легкой атлетики;
- формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- укрепить дыхательную систему в целях профилактики острых респираторных заболеваний.

Планируемые результаты:

К концу 1 обучения учащиеся будут:

- иметь знания о истории, правилах и видах легкой атлетики;
- владеть основами техники видов легкой атлетики;
- уметь выполнять основные легкоатлетические упражнения.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из легкой атлетики.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять легкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы. Проведение тестирования.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

п/п	Название темы и занятий	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		

2.	Бег на короткие дистанции.	2		
3.	Бег на короткие дистанции.	2		
4.	Прыжок в длину с разбега.	2		
5.	Прыжок в длину с разбега.	2		
6.	Подвижные игры.	2		
7.	Бег на короткие дистанции.	2		
8.	Прыжок в длину с разбега.	2		
9.	Бег на короткие дистанции.	2		
10.	Прыжок в длину с разбега.	2		
11.	Подвижные игры.	2		
12.	Эстафетный бег.	2		
13.	Общая физическая подготовка.	2		
14.	Прыжок в высоту.	2		
15.	Подвижные игры.	2		
16.	Эстафетный бег.	2		
17.	Общая физическая подготовка.	2		
18.	Прыжок в высоту.	2		
19.	Бег на короткие дистанции.	2		
20.	Метание малого мяча.	2		
21.	Подвижные игры.	2		
22.	Эстафетный бег.	2		
23.	Общая физическая подготовка.	2		
24.	Прыжок в высоту.	2		
25.	Бег на короткие дистанции.	2		
26.	Метание малого мяча.	2		
27.	Подвижные игры.	2		
28.	Эстафетный бег.	2		
29.	Общая физическая подготовка.	2		
30.	Прыжок в высоту.	2		
31.	Бег на короткие дистанции.	2		
32.	Метание малого мяча.	2		
33.	Подвижные игры.	2		
34.	Эстафетный бег.	2		
35.	Общая физическая подготовка.	2		
36.	Прыжок в высоту.	2		
37.	Подвижные игры.	2		
38.	Бег на короткие дистанции.	2		
39.	Бег на короткие дистанции.	2		
40.	Прыжок в длину с разбега.	2		
41.	Прыжок в длину с разбега.	2		
42.	Подвижные игры.	2		
43.	Бег на короткие дистанции.	2		
44.	Прыжок в длину с разбега.	2		
45.	Бег на короткие дистанции.	2		
46.	Прыжок в длину с разбега.	2		
47.	Подвижные игры.	2		
48.	Эстафетный бег.	2		
49.	Общая физическая подготовка.	2		

50.	Прыжок в высоту.	2		
51.	Подвижные игры.	2		
52.	Эстафетный бег.	2		
53.	Общая физическая подготовка.	2		
54.	Прыжок в высоту.	2		
55.	Бег на короткие дистанции.	2		
56.	Метание малого мяча.	2		
57.	Подвижные игры.	2		
58.	Эстафетный бег.	2		
59.	Общая физическая подготовка.	2		
60.	Прыжок в высоту.	2		
61.	Бег на короткие дистанции.	2		
62.	Метание малого мяча.	2		
63.	Подвижные игры.	2		
64.	Эстафетный бег.	2		
65.	Общая физическая подготовка.	2		
66.	Прыжок в высоту.	2		
67.	Бег на короткие дистанции.	2		
68.	Метание малого мяча.	2		
69.	Подвижные игры.	2		
70.	Эстафетный бег.	2		
71.	Общая физическая подготовка.	2		
72.	Итоговое занятие.	2		
	Итого:	144		

Содержание программы

Раздел № 1. Бег на короткие дистанции (60 метров).

Теория. Рассказ о истории развития вида, рекордах, титулованных спортсменов Мира и России, специализирующихся в этом виде легкой атлетики. Рассказ и показ правильной техники старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.

Практика. Имитационные упражнения стоя на месте, бег по прямой, бег с высокого старта, техника финиширования, бег через ориентиры, упражнения на быстроту реакции и частоту движения.

Раздел №2. Эстафетный бег.

Теория. Рассказ о истории развития вида, рекордах, титулованных спортсменов Мира и России, специализирующихся в этом виде легкой атлетики. Рассказ и показ правильной техники передачи эстафетной палочки.

Практика. Имитационные упражнения стоя на месте; передача эстафетной палочки стоя на месте; бег по прямой с палочкой; передача эстафетной палочки.

Раздел №3. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Теория. Рассказ о истории развития вида, рекордах, титулованных спортсменов Мира и России, специализирующихся в этом виде легкой атлетики. Рассказ и показ правильной техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».

Практика. Имитационные упражнения стоя на месте; подводящие прыжковые упражнения; имитация преодоления планки; прыжок в высоту способом «перешагивания» с короткого разбега.

Раздел №4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Теория. Рассказ о истории развития вида, рекордах, титулованных спортсменов Мира и России, специализирующихся в этом виде легкой атлетики. Рассказ и показ правильной техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Практика. Имитационные упражнения стоя на месте; подводящие прыжковые упражнения; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега.

Раздел №5. Метание малого мяча.

Теория. Рассказ о истории развития вида, рекордах, титулованных спортсменов Мира и России, специализирующихся в этом виде легкой атлетики. Рассказ и показ правильной техники выполнения метания малого мяча.

Практика. Имитационные упражнения стоя на месте; подводящие упражнения; метание малого мяча с места, метание малого мяча с короткого разбега.

Раздел №6. Подвижные игры.

Теория. Рассказ о правилах подвижных игр.

Практика. Подвижные игры.

Раздел №7. Общая физическая подготовка.

Теория. Рассказ об основных упражнениях, направленных на развитие всех физических способностей (сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация). Рассказ и показ правильной техники выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на развитие всех физических способностей (сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация).

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №106 от 04.06.2024
Подписано цифровой подписью:
Добренко Ирина Александровна
Дата: 2024.06.30 18:57:28 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ
«Легкая атлетика»
Возраст учащихся от 7 до 13 лет
2 год обучения

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Илларионов Мичил Петрович

Санкт-Петербург
2024 г.

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения – на первом году обучения принимаются все желающие, впоследствии проходящие тестирование и оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы – 15 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной и групповой.

Задачи

Образовательные:

- формировать знания о истории, правилах и видах легкой атлетики;
- обучить основам техники видов легкой атлетики;
- обучить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физические способности занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координацию);

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность на занятиях по легкой атлетике;
- формировать чувство товарищества;
- воспитывать осознанность в регулярном посещении тренировочных занятий;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю;
- воспитывать волю и стремление к победе.

Оздоровительные:

- укрепления здоровья и закаливания организма средствами легкой атлетики;
- формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- укрепить дыхательную систему в целях профилактики острых респираторных заболеваний.

Планируемые результаты:

К концу 1 обучения учащиеся будут:

- иметь знания о истории, правилах и видах легкой атлетики;
- владеть основами техники видов легкой атлетики;
- уметь выполнять основные легкоатлетические упражнения.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из легкой атлетики.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять легкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы. Проведение тестирования.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

п/п	Название темы и занятий	Количес тво	Дата проведения	Дата проведения
-----	-------------------------	----------------	--------------------	--------------------

		часов	по плану	по факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		
2.	Бег на короткие дистанции.	2		
3.	Бег на короткие дистанции.	2		
4.	Прыжок в длину с разбега.	2		
5.	Прыжок в длину с разбега.	2		
6.	Подвижные игры.	2		
7.	Бег на короткие дистанции.	2		
8.	Прыжок в длину с разбега.	2		
9.	Бег на короткие дистанции.	2		
10.	Прыжок в длину с разбега.	2		
11.	Подвижные игры.	2		
12.	Эстафетный бег.	2		
13.	Общая физическая подготовка.	2		
14.	Прыжок в высоту.	2		
15.	Подвижные игры.	2		
16.	Эстафетный бег.	2		
17.	Общая физическая подготовка.	2		
18.	Прыжок в высоту.	2		
19.	Бег на короткие дистанции.	2		
20.	Метание малого мяча.	2		
21.	Подвижные игры.	2		
22.	Эстафетный бег.	2		
23.	Общая физическая подготовка.	2		
24.	Прыжок в высоту.	2		
25.	Бег на короткие дистанции.	2		
26.	Метание малого мяча.	2		
27.	Подвижные игры.	2		
28.	Эстафетный бег.	2		
29.	Общая физическая подготовка.	2		
30.	Прыжок в высоту.	2		
31.	Бег на короткие дистанции.	2		
32.	Метание малого мяча.	2		
33.	Подвижные игры.	2		
34.	Эстафетный бег.	2		
35.	Общая физическая подготовка.	2		
36.	Прыжок в высоту.	2		
37.	Бег на короткие дистанции.	2		
38.	Метание малого мяча.	2		
39.	Подвижные игры.	2		
40.	Эстафетный бег.	2		
41.	Общая физическая подготовка.	2		
42.	Прыжок в высоту.	2		
43.	Бег на короткие дистанции.	2		
44.	Метание малого мяча.	2		
45.	Подвижные игры.	2		
46.	Эстафетный бег.	2		

47.	Общая физическая подготовка.	2		
48.	Прыжок в высоту.	2		
49.	Бег на средние дистанции.	2		
50.	Метание малого мяча.	2		
51.	Барьерный бег.	2		
52.	Подвижные игры.	2		
53.	Эстафетный бег.	2		
54.	Общая физическая подготовка.	2		
55.	Прыжок в высоту.	2		
56.	Бег на средние дистанции.	2		
57.	Метание малого мяча.	2		
58.	Барьерный бег.	2		
59.	Подвижные игры.	2		
60.	Эстафетный бег.	2		
61.	Общая физическая подготовка.	2		
62.	Прыжок в высоту.	2		
63.	Бег на средние дистанции.	2		
64.	Метание малого мяча.	2		
65.	Барьерный бег.	2		
66.	Подвижные игры.	2		
67.	Прыжок в длину.	2		
68.	Барьерный бег.	2		
69.	Метание малого мяча.	2		
70.	Бег на средние дистанции.	2		
71.	Эстафетный бег.	2		
72.	Итоговое занятие.	2		
	Итого:	144		

Содержание программы

Раздел № 1. Бег на короткие дистанции (60 метров).

Теория. Рассказ о истории развития вида, рекордах, титулованных спортсменов Мира и России, специализирующихся в этом виде легкой атлетики. Рассказ и показ правильной техники старта, стартового разгона, бега по дистанции и фиширования.

Практика. Имитационные упражнения стоя на месте, бег по прямой, бег с высокого старта, техника финиширования, бег через ориентиры, упражнения на быстроту реакции и частоту движения.

Раздел № 2. Бег на средние дистанции.

Теория. Рассказ о истории развития вида, рекордах, титулованных спортсменов Мира и России, специализирующихся в этом виде легкой атлетики. Рассказ и показ правильной техники старта, бега по дистанции, бега по виражу и фиширования.

Практика. Имитационные упражнения стоя на месте, бег по прямой, бег с высокого старта, техника финиширования, бег через ориентиры, упражнения на развитие общей выносливости.

Раздел №3. Эстафетный бег.

Теория. Рассказ о истории развития вида, рекордах, титулованных спортсменов Мира и России, специализирующихся в этом виде легкой атлетики. Рассказ и показ правильной техники передачи эстафетной палочки.

Практика. Имитационные упражнения стоя на месте; передача эстафетной палочки стоя на месте; бег по прямой с палочкой; передача эстафетной палочки.

Раздел №4. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Теория. Рассказ о истории развития вида, рекордах, титулованных спортсменов Мира и России, специализирующихся в этом виде легкой атлетики. Рассказ и показ правильной техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».

Практика. Имитационные упражнения стоя на месте; подводящие прыжковые упражнения; имитация преодоления планки; прыжок в высоту способом “перешагивания” с короткого разбега.

Раздел №5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Теория. Рассказ о истории развития вида, рекордах, титулованных спортсменов Мира и России, специализирующихся в этом виде легкой атлетики. Рассказ и показ правильной техники выполнения прыжка в длину с разбега способом “согнув ноги”.

Практика. Имитационные упражнения стоя на месте; подводящие прыжковые упражнения; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину способом “согнув ноги” с короткого разбега.

Раздел №6. Метание малого мяча.

Теория. Рассказ о истории развития вида, рекордах, титулованных спортсменов Мира и России, специализирующихся в этом виде легкой атлетики. Рассказ и показ правильной техники выполнения метания малого мяча.

Практика. Имитационные упражнения стоя на месте; подводящие упражнения; метание малого мяча с места, метание малого мяча с короткого разбега.

Раздел №7. Барьерный бег.

Теория. Рассказ о истории развития вида, рекордах, титулованных спортсменов Мира и России, специализирующихся в этом виде легкой атлетики. Рассказ и показ правильной техники выполнения преодоления барьера.

Практика. Имитационные упражнения сидя на месте, имитационные упражнения сидя на месте; подводящие барьерные упражнения; бег с преодолением барьеров..

Раздел №8. Подвижные игры.

Теория. Рассказ о правилах подвижных игр.

Практика. Подвижные игры.

Раздел №9. Общая физическая подготовка.

Теория. Рассказ об основных упражнениях, направленных на развитие всех физических способностей (сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация). Рассказ и показ правильной техники выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на развитие всех физических способностей (сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация).

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в начале сентября с целью оценки уровня развития физических способностей, а также знаний и умений учащихся.

Формы диагностики:

- тестирование;
- педагогическое наблюдение.

Оценка уровня развития физических способностей проводится индивидуально, по нескольким параметрам: быстрота, сила, гибкость, выносливость, координация. Во время проведения входной диагностики заполняется карта:

Уровень	ФИ учащегося Умения и навыки				
	Быстрота (бег на 30 метров)	Сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	Гибкость (наклон вперед)	Выносливость (бег на 1000 метров)	Координация (челночный бег)
1 уровень					
2 уровень					
3 уровень					

Быстрота (бег на 30 метров):

Мальчики	Девушки
1 уровень - 5,3	1 уровень - 5,5
2 уровень - 5,9	2 уровень - 6,1
3 уровень - 6,3	3 уровень - 6,5

Сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу):
Мальчики 1 уровень - 22

2 уровень - 13

3 уровень - 10

Девушки

1 уровень - 13

2 уровень - 7

3 уровень - 5

Гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье):

Мальчики

1 уровень - +8

2 уровень - +4

3 уровень - +2

Девушки

1 уровень - +11

2 уровень - +4

3 уровень - +3

Выносливость (бег на 1000 метров):

Мальчики

1 уровень - 4:42

2 уровень - 5:41

3 уровень - 6:20

Девушки

1 уровень - 5:03

2 уровень - 6:12

3 уровень - 6:40

Координация (челночный бег 3x10 м):

Мальчики

1 уровень - 8,4

2 уровень - 9,2

3 уровень - 9,7

Девушки

1 уровень - 8,6

2 уровень - 9,4

3 уровень - 10,1

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего года для отслеживания уровня учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся посредством следующих материалов:

- усвоение основ техники видов легкой атлетики;
- знание правил проведения соревнований.

Промежуточный контроль осуществляется два раза в год, в конце первого и второго полугодия.

Формы:

- сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится в конце года по следующим формам

- внутригрупповые соревнования по четырехборью.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс по программе организуется в очной форме групповых занятий.

Методы физического воспитания - это способы решения двигательной задачи.

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические методы физического воспитания (характерные только для процесса физического воспитания) общепедагогические методы физического воспитания (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Специфические методы физического воспитания:

- Методы обучения двигательным действиям (целостный и расчлененный, сопряженный)
- Методы воспитания физических качеств: равномерный переменный, повторный, интервальный, круговой;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы физического воспитания:

- словесные методы;

- методы наглядного воздействия.

Методы обучения двигательным действиям.

- **Целостный метод.** Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.);
- **Расчлененный.** Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое;
- **Сопряженного воздействия.** Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копьё или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом.

Методы воспитания физических качеств. Представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха.

- **Равномерный метод** - непрерывное выполнение физических упражнений с относительно постоянной интенсивностью (25-75%), сохранение скорости передвижения, темпа работы, величины и амплитуды движений. Тренирующее воздействие обеспечивается в период работы.
- **Переменный метод** - последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнений (циклических, ациклических), путем направления изменения различных параметров. Пример: изменений скорости бега на дистанции, темпа игры, технических приемов. Тренирующее воздействие обеспечивается в период работы. В циклических упражнениях нагрузки регулируются за счет варьирования скорости передвижения. В ациклических упражнениях – выполнение упражнений, непрерывно изменяющихся как по интенсивности, так и по форме движений.
- **Повторный метод** характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, а также благодаря суммации утомления организма человека от каждого повторения задания.

- Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.
 - Интервальный метод - многократное повторение упражнений через определенные (различные) интервалы отдыха. Отдых до неполного восстановления. Большим тренировочным воздействием обладают, кроме выполнения упражнения, интервалы отдыха. Паузы отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения ЧСС был в пределах 120-140 уд/мин., т.е. каждая новая нагрузка делается в стадии неполного восстановления.
 - Игровой метод - упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами, в условиях постоянной или в определенных границах изменяемой ситуации. В качестве упражнений в этом случае могут применяться эстафеты, подвижные игры и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы.
 - Соревновательный метод - способ выполнения упр в форме соревнований. Сущность - использование соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности. Условие—подготовленность занимающихся к выполнению тех упр, в которых соревнуются
- Обучение осуществляется на основе общих **принципах спортивной тренировки:**

Принцип направленности к высшим достижениям, углубленная специализация - формирование у спортсмена целеустремленности (постановка цели - достижение максимального результата).

Реализация принципа:

- использование наиболее эффективных средств и методов в тренировке;
- увеличение интенсивности тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- оптимизация режима жизни;
- использование дополнительных средств тренировки.

Результативная сторона: непрерывный рост спортивных результатов.

Принцип единства постепенности увеличения нагрузки - наращивание нагрузок до максимальных величин.

Реализация:

- увел интенсивности и объема в течение занятия;
- увел занятий с избирательной направленностью;
- увел количества занятий в течение 1 дня; микро-, мезо-, макроцикла.
- увел количества соревнований.

Результативная сторона:

- постепенный рост результатов;
- достижение высоких результатов в оптимальные возрастные зоны.

Принцип непрерывности тренировочного процесса – адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей.

Реализация принципа:

- взаимосвязь микро-, мезо-, макроциклов;
- эффект последействия тренировки;
- регламентация нагрузок и отдыха.

Результативная сторона: повышение уровня адаптации и работоспособности.

Принцип вариативность нагрузок.

Реализация:

- разнонаправленная характеристика роста объема и интенсивности;
- разнонаправленный характер нагрузок.

Результативная сторона:

- развитие физических качеств;
- повышение работоспособности;
- увел существенного объема нагрузок;
- ускорение процессов восстановления;
- профилактика переутомления.

Принцип цикличности тренировочного процесса.

Реализация:

- систематическое повторение структурных элементов тренировочного процесса;
- взаимосвязь структурных элементов;
- обусловленность нагрузки циклами и этапами тренировки.

Результативная сторона:

- оптимизация тренировочного процесса.

Принцип единства ОФП и СФП спортсмена.

Реализация принципа:

- преобладание средств ОФП на начальных этапах подготовки;
- расширение арсенала двигательных умений и навыков;
- изменение объема средств ОФП и СФП в процессе многолетней тренировки.

Результативная сторона:

- создание базы ОФП и СПФ.

Единство соревновательной деятельности и структуры подготовки.

Реализация

- использование методов моделирования соревновательной деятельности;
- формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности.

Результативная сторона:

- интегральная подготовка спортсмена.

Список литературы

Интернет-ресурсы:

1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>
2. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> 1 Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 14.08.2020).
4. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 14.08.2020).
5. Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191. – URL: <https://classinform.ru/profstandarty/05.003-trener.html> (дата обращения 14.08.2020).
6. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 14.08.2020).
7. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, 419 И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения

14.08.2020).

8. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).

Литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика - 2013.djvu 2. В.М. Зубов - Подготовка юных легкоатлетов - 2000 [PDF].pdf
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
5. Зубов В.М. - Подготовка юных легкоатлетов - 2000 [PDF].pdf
6. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 2002
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 2001. Основы легкой атлетики /– М.: ФиС, 2006.
9. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов. - М.: Физическая культура, 2005. -200 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
11. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. -370 с.
12. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.:

«ВНИИФК», 2007. – 199 с.

13. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -104 с.
14. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - М.: Академия, 2013. - 288 с.
15. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. -464 с.
16. Хоменкова Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. – 3-е изд., перераб.– М.: ФиС, 2005.
17. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
18. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
19. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
20. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
21. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с. 6 Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
22. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
23. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
24. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с. 417 1
25. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
26. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. 656 с.