

Министерство образования Белгородской области  
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Белгородский индустриальный колледж»

<p><b>Согласовано</b> Зам. директора по УВР</p> <p>_____ О. И. Ермолова</p> <p>От « » _____ 2023 года</p>	<p><b>Утверждаю</b> Директор ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»</p> <p>_____ О.А. Шаталов</p> <p>От « » _____ 2023 года</p>
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Легкая атлетика**

Группа: спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы 1 год

Тренер: Кравец И.Н.

Белгород 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса	7
3. Годовой учебный план и тематическое планирование	11
4. Содержание программы	13
5. Методическое обеспечение и условия реализации программы	16
6. Система контроля и зачетные требования	27
7. Приложения	31

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по легкой атлетике по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – годичной подготовки и предназначается для выполнения самостоятельной работы обучающихся по физической культуре в условиях занятий спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе 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 (от 12.09.13. №730); в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г); с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по легкой атлетике (от 24.04.2013 № 220); Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14; Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03; Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (от 27.12.2013 г. № 1125); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (от 29.08.2013 г. № 1008); примерной программы спортивной подготовки по легкой атлетике: Легкая атлетика. Многоборье: программа / А. А. Ушаков, И. Ю. Радчич, В. Б. Зеличенок, Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2006.— (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва);

Имеет физкультурно-спортивную **направленность:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годового цикла тренировки.

Программа предназначена для тренеров, ведущих учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах, организации самостоятельной работы обучающихся и рассчитана на 1 год обучения.

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: (бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м); бег на средние дистанции (800, 1500 м).

#### **Цель и задачи программы**

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

**Целью** программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможность их дальнейшего перехода в группы начальной подготовки;

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Основной задачей** программы по легкой атлетике является организация самостоятельной работы обучающихся

колледжа и укрепление здоровья.

В процессе спортивно-оздоровительной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие обучающихся, участие в спортивно-массовых мероприятиях колледжа и города, целенаправленная подготовка легкоатлетов для участия в областной спартакиаде среди образовательных организаций среднего профессионального образования.

2. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях.

#### **Актуальность.**

Образовательная программа даёт возможность обучающимся подготовиться к службе в рядах вооруженных сил России. В программе предусмотрены соревновательные этапы, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень физической подготовки. Известно, что существует большое количество обучающихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий спортом.

#### **Особенности содержания программы**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, приемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки; педагогического и медицинского контроля.

Принцип приемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал (по темам) усложняется в зависимости от года обучения.

### **Новизна программы**

Образовательный компонент программы предполагает спортивно-оздоровительную подготовку по легкой атлетике. Воспитательный процесс, организован через спортивно-оздоровительные мероприятия: спортивные игры (футбол, баскетбол.), физкультминутки, соревнования по ОФП (в рамках календарного плана колледжа).

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

### **Педагогическая целесообразность**

Из-за специфики вида набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с 14-15 лет. В этом возрасте они более организованы и легче входят в тренировочный процесс. Практические занятия проходят в форме тренировок по каждому виду спорта, входящих в программу. Теоретические занятия по технической и тактической подготовке, технике безопасности, идеомоторной тренировке, гигиене спорта, по анатомии, физиологии, спортивной медицине, правилам соревнований проводятся в лекционной форме.

Всё обучение строится на основе лично-ориентированного подхода с использованием технологий лично-ориентированного обучения (Якиманская И.С.), которые ставят в центр личность обучающегося, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя технологию сотрудничества (Амонашвили Ш.А.) педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным результатам, а так же ищут пути исправления ошибок, если таковые имеют место.

Компьютерные технологии (использование цифровой видеокамеры) значительно повышают интерес у подростков к занятиям, т.к. дают возможность наглядно увидеть весь процесс выполнения упражнения.

### **Место реализации программы**

Программа реализуется на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». Занятия проводятся в спортивных сооружениях колледжа: спортивном зале, тренажерном зале. Кроссовая подготовка в весенний и осенний периоды проводится в парке.

### **Условия приема в программу**

В программу принимаются подростки в возрасте 14-15 лет, проявляющие интерес к легкой атлетике, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

**2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения. Программа рассчитана на 180ч.

**Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы**

Год обучения	Этап реализации программы	Возраст для зачисления, лет	Период обучения	Наполняемость групп, чел	Продолжительность занятий, часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год	Спортивно-оздоровительный	Миним. 14 лет Максим. не ограничен	1 год	Минимальная -10 Оптимальная -15 Максимальная -30	2	Выполнение нормативов по ОФП

**Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:**

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;

4) наличие материально-технической базы:

- Спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми;
- Спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные мячи, секундомер, свисток, электронное табло, маты, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройств, набивные мячи.
- Спортивная форма для обучающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты) и другой инвентарь (Приложение №2)

Реализация программы предполагает следующие **формы организации деятельности обучающихся**: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие задачи:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча).
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Обучение технике атлетической гимнастики
8. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений
9. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.
10. Обучение технике бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка)

**Ожидаемые результаты:**

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;

- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики многоборья.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать**:

1. Правила поведения учащихся при занятиях
2. Общие гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта
4. Краткую историю олимпийского движения
5. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма
6. Общее понятие о технике спортивного упражнения
7. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики.

Права и обязанности участников соревнований

Обучающийся будет **уметь**:

1. Проводить самостоятельную разминку
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения
4. Выполнять общефизические упражнения
5. Выполнять нормативы по общей физической подготовке

Обучающийся сможет решать следующие практические **задачи**:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.

3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие **отношения**:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.



Примерный) Годовой календарно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для спортивно-оздоровительных групп ( л/а 4-х борье: бег, прыжки, метания)– 4 час/ нед. (37 нед)

№/№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Год объем час	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	2		2		2		2						<b>8</b>
1.1	Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе	1		1										<b>2</b>
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья	1												<b>1</b>
1.3	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.							1						<b>1</b>
1.4	Физическая культура и спорт в России.			1										<b>1</b>
1.5	Спортивная гигиена и режим.					1								<b>1</b>
1.6	Основы спортивной тренировки.							1						<b>1</b>
1.7	Правила соревнований					1								<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	8	8	6	8	8	8	6	6	8	8			<b>74</b>
2.1	Бег, ходьба													
2.2	общеразвивающие упражнения													
2.3	упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила, взрывная сила)													
2.4	Упр. со снарядами (скакалка, н/мячи, гантели)													
2.5	Атлетическая гимнастика													
2.6	Подвижные игры, эстафеты													
2.7	Спортивные игры													
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		2	2	2		2	2	2					<b>12</b>
3.1	Специальная подготовка беговая													
3.2	Специальная подготовка силовая													
3.3	Специальная прыжковая подготовка													
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	8	8	6	8	8	8	8	8	8	8			<b>78</b>
4.1	Обучение основам техники бега на средние дистанции													
4.2	Обучение основам техники прыжков в длину													
4.3	Обучение технике бега на короткие дистанции													
4.4	Обучение технике бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка)													
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>			2						2				<b>4</b>
<b>6</b>	<b>соревнования</b>								2		2			<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18			180

## 4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Практические занятия

#### I. Общая физическая подготовка

##### Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

##### Средства общей физической подготовки

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

<i>Строевые упражнения</i>	(используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. -расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
<i>Ходьба и бег:</i>	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставным и скрестным шагом;

	- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
	- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>	- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте, в движении и др.)
	- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)
	- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)
	- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)
	- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)
<i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i>	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе в полуприседе, на месте и с продвижением)
	- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкрутки, бег с палкой за плечами и за спиной;
	- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом: толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

### Упражнения из других видов спорта

#### Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные, на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, подтягивания из виса на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, брус). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

#### Акробатические упражнения

Различные кувырки: вперед (назад), боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мост из стойки на голове и на руках, переход в мост, «полу-шпагат» и «шпагат».

#### Баскетбол

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

## **Футбол**

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

### **Подвижные игры и эстафеты**

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

### **Плавание**

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

### **Специальная и технико-тактическая подготовка**

#### **Бег на короткие дистанции, метание малых предметов (мяча, гранаты), прыжки в длину (виды многоборья)**

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов. Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3-х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

#### **Средства и методы обучения спортивной тренировке**

##### **Спринтерский бег:**

применение специальных подводящих упражнений: бег из разных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100, 300м, по ОФП.

##### **Метание мяча:**

подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча.

##### **Общая физическая подготовка:**

Медленный бег, бег на лыжа по пересеченной местности (кроссовый), подвижные игры (русская лапта, выбивной), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Базовый комплекс упражнений для развития силы основных групп мышц, направленный на развитие объема, выносливости, силы и подвижности суставов.

##### **Прыжки в длину с разбега:**

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х,5-ти,10-ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с

разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

Стрельба пулевая:

Укрепление основных групп мышц, задействованных в стрельбе, статическими позами удержания оружия, стрельба с упора 2x3+5; 3x3+5; 5x3+5; 5x3, 5,7 пробоин не выходя из 8-ки, 9-ки, 10-ки; турниры; общая физическая подготовка.

### **5. Методическое обеспечение и условия реализации программы**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания, подтягивания из виса на перекладине).

В спортивно-оздоровительных группах главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком в метании, повышает выносливость, скорость и взрывную силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

#### **Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках**

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

### **Практические занятия**

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики **тренеры должны соблюдать правила безопасности.**

Во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелке.

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера, обучающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

#### **Задачи обучения и тренировка:**

- создание правильного представления о технике бега;
  - определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся;
  - обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него;
  - обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта;
  - ознакомление с основами тактики бега на средние дистанции;
  - обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции;
  - обучение метанию мяча (гранаты);
  - обучение подтягиваниям из виса на перекладине;
  - обучение стрельбе из пневматической винтовки;
  - развитие общей выносливости, быстроты и взрывной силы, координации движений, подвижности и гибкости;
  - развитие скоростно-силовых качеств;
  - развитие общей физической подготовленности;
  - воспитание морально-волевых качеств.
- обучение ходьбе на лыжах. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до 5 км. Игры на лыжах.

#### **Средства и методы обучения**

- многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестом голени назад, бег на прямых ногах, бег с выпрыгиванием вверх);

- различные варианты ходьбы. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 метров, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с выходом в вираж на отрезках до 100м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до

40м самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60 до 120м с переключением на финишное ускорение.

Силовая подготовка – базовый комплекс упражнений

### **Средства и методы тренировки**

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 мин. Бег на отрезках 30-60м с около предельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40м. Повторный бег на отрезках 120-150м в пол силы. Прыжки с ноги на ногу, различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, метание и т.д.) и другими видами спорта (лыжи, туризм, пулевая стрельба). Силовая подготовка – повторный метод выполнения упражнений на укрепление мышц спины, живота, ног и плечевого пояса. Упражнения на эспандере с имитацией метания.

### **Игры с преимущественным развитием скоростных качеств**

**«Забегание по кругу».** Два игрока принимают положение лежа лицом друг к другу с упором на правую руку, причем обе они располагаются в одной точке. По сигналу забеганием по кругу (по часовой стрелке) соперники стремятся догнать друг друга и обхватить свободной рукой за туловище сзади. 3—5—7 раз.

*Методические указания.* Во время состязания не разрешается убирать из условной точки или отрывать от пола опорную руку; высоко поднимать таз от пола; вставать на ноги.

**«Борьба за выгодное положение».** Партнеры стоят одноименным боком друг к другу, ближние руки соединены обусловленным захватом. По сигналу каждый игрок стремится зайти своему сопернику за спину и свободной рукой обхватить его за туловище сзади. 3—5—7 раз.

*Методические указания.* Партнеры должны стоять боком по стойке «Смирно». Не разрешается вырывать руку из обусловленного захвата. Игру можно провести, стоя на коленях.

**«Убереги руки».** Находясь в положении упора лежа друг против друга, соперники по сигналу стремятся прижать своей рукой руку партнера к полу. За успешное выполнение задания победителю начисляется 1 очко. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

*Методические указания.* Следить за тем, чтобы игроки не поднимали высоко таз от пола, не касались пола коленом.

**«Наступи на носок».** Стоя лицом друг к другу и положив обе руки на плечи партнера, по сигналу каждый игрок, используя обманные движения ногами, старается своей ногой прижать ногу соперника к полу. Продолжительность поединка 1,5—2 мин. Вариант: условия игры те же, но соперники располагают руки у себя за спиной.

*Методические указания.* Контролировать, чтобы во время поединка участники не меняли обусловленные захваты, не убегали от партнера.

Игры с преимущественным развитием координации, ловкости

**«Третий лишний».** Одному из трех участников игры дается задание, наклонясь вперед, обхватить сзади туловище партнера, соединить руки в замок на его поясе и не дать возможности свободному третьему игроку коснуться своей спины. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями — расставлением рук, перемещениями, захватами — препятствует выполнению задачи третьему игроку. Если свободный игрок достигнет поставленной цели, впереди стоящий игрок становится лишним. Побеждает в игре тот, кто за время проведения игры был меньше количество раз запятнанным.

*Методические указания.* Если сзади стоящий игрок во время проведения игры распускает хват, то он проигрывает схватку.

**«Бой кенгуру».** Каждый игрок располагает между ног пенопластовую дощечку размером со спичечный коробок и сжимает его ногами, стараясь не уронить на пол. По сигналу, прыгая на обеих, каждый стремится толчками обеих ладоней в грудь или ладони партнера вынудить его выронить дощечку. За каждое ее падение на пол победителю назначается 1 очко. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

*Методические указания.* Если игра проводится в круге, то за каждое выталкивание соперника из круга присуждается 1 очко. Не разрешается производить захваты за руки, одежду, толчки в лицо. Вместо дощечки можно использовать баскетбольные или набивные мячи.

**«Пятнашки в парах».** Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя руками, коснувшись ноги, руки, поясицы, затылка, лопатки соперника.

*Методические указания.* Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

**«Борьба за ленточку».** Цветную ленточку длиной 15—20 см каждый участник располагает в различных местах своей одежды: за поясом спортивных брюк, в одном из карманов курточки или брюк, в спортивной обуви, помещая ее так, чтобы конец ленточки выступал наружу не менее чем на 7—10 см. По сигналу соперники, используя перемещения, захваты, обманные движения, стремятся завладеть ленточкой соперника и в то же время сохранить свою собственную. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

*Методические указания.* Условия поединка можно разнообразить — помещать одновременно по две-три ленточки в разных местах одежды. Во время игры не разрешается трогать руками свою ленточку.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

**«Удержись на ногах».** Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1 — 1,5 мин.

Варианты:

- 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге;
- 2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

*Методические указания.* Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника белой бечевкой выложить квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

**«Коты на ограде».** Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая — за спиной. По сигналу каждый, нанося легкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его ударов, старается вывести другого из равновесия, вынудить сойти со скамейки. Количество попыток нечетное.

*Методические указания.* Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.

**«Проворная рука».** Участники занимают положение упора лежа друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рыбки за руку, старается вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой-либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук.

*Методические указания.* Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.

**«Борьба на линии».** Игроки, стоя на линии в 1 м друг от друга, захватив одноименную руку партнера за большой палец и используя этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии. Продолжительность игры 1—1,5 мин.

*Методические указания.* В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой.

**«Кто устойчивее».** Стоя друг перед другом, игроки поднимают правую ногу и каждый дает возможность сопернику обхватить ее за бедро руками. По сигналу оба, поднимая ногу соперника как можно выше, стремятся вывести партнера из равновесия. Вариант: условия игры те же, но партнеры захватывают одноименные ноги за голень.

*Методические указания.* Игра проводится на гимнастическом мате, в целях безопасности занимающихся, партнеры оказывают страховку, поддерживая друг друга при падениях.

#### **Игры с преимущественным развитием силовых качеств**

**«Борьба за мяч».** Стоя лицом друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, должен поднять его над головой. Количество попыток нечетное.

Варианты:

- 1) соперники стоят на коленях лицом друг к другу;
- 2) соперники, сидя спиной друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой.

*Методические указания.* Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

**«Сильная хватка».** Игроки примерно одного роста, стоя спиной друг к другу и взявшись равноценным захватом за толстую палку руками, поднимают ее вверх. По сигналу оба, используя этот захват, стремятся наклониться вперед и оторвать соперника от пола.

*Методические указания.* Палка располагается вверх так, чтобы оба участника были в равных условиях. Проигрывает тот, кто окажется оторванным от пола либо отпустит палку.

**«Кто сильнее».** Двое играющих, стоя в круге диаметром 1,5 м спиной друг к другу, надевают через голову лямку (толстую веревку или длинный ремень со связанными концами), которая должна пройти под мышками и крепко обтянуть грудь. По сигналу каждый пытается перетянуть другого за линию круга. Количество попыток нечетное. Вариант: условия игры те же, но соперники стоят лицом друг к другу, руки за спину.

*Методические указания.* Участники должны стоять в центре круга, набрать необходимую дистанцию для того, чтобы лямка была натянута. Игрок проигрывает тогда, когда обе его ноги окажутся за пределами круга.

**«Вынеси из круга».** Оба игрока становятся в центр круга. По сигналу каждый старается, обхватив руками соперника, поднять его и вынести из круга, не давая возможности коснуться ногами пола. Продолжительность схватки 1,5—2 мин.

*Методические указания.* Партнеры подбираются одинаковые по весу. Запрещается упираться руками в шею и лицо соперника, цепляться ногами за ноги партнера, делать подножки.

#### **Игры с преимущественным развитием координации и ловкости**

**«Борьба за выгодное положение».** Два игрока, стоя лицом друг к другу, пытаются зайти за спину соперника и руками обхватить его туловище сзади. Захватившему партнера таким способом засчитывается победа или присуждается 1 очко. Продолжительность игры 2 мин. Вариант: те же условия игры, но соперники стоят на коленях.

*Методические указания.* Во время поединков не разрешается захватывать соперника за одежду.

**«Зайди за спину».** Первый стоит в положении высокого партера, второй, соединив руки за спиной в замок, ложится ему грудью на спину со стороны головы. По сигналу верхний, упираясь в спину соперника, старается зайти ему за спину, нижний поворотами в разные стороны препятствует этому. На каждую попытку дается 30 сек., после чего игроки меняются ролями. После подсчета количества удачных попыток объявляется победитель.

*Методические указания.* Во время игры не разрешается: нижнему — отрывать руки от пола, вставать на ноги, сбрасывать партнера; верхнему — распускать захват.

**«Обойди соперника».** Один из игроков стоит на коленях, другой — в стойке. По сигналу стоящий на ногах стремится оказаться за спиной у игрока, стоящего на коленях, который, расставляя руки, перемещаясь и поворачиваясь, препятствует сопернику достичь цели. Каждому игроку на выполнение задания дается по 1 мин. Затем подсчитывается количество удачных попыток и объявляется победитель.

*Методические указания.* Следить за тем, чтобы нижний игрок не поднимался с колен.

**«Петушинный бой».** В круге диаметром 3 м лицом друг к другу, стоя на одной, а другую поддерживая двумя руками за голень, находятся два игрока. Упираясь плечом и грудью, соперники стремятся заставить друг друга оставить пределы круга или коснуться другой ногой пола. Победителю в поединке начисляется 1 очко.

**«Ручной мяч на ковре».** На расстоянии 2—3 м от каждой лицевой линии за ковром кладется набивной мяч, попадание в который игровым (набивным) мячом и является целью игры, за что начисляется команде 1 очко. Участники делятся на две команды по 5—6 человек. Игра продолжается 10—12 мин. В процессе игры разрешается захватывать соперника, владеющего мячом, всеми дозволенными в борьбе захватами, блокировать свободного партнера, передавать мяч по воздуху, по коврику, из рук в руки, передвигаться с мячом в руках.

*Методические указания.* Не разрешается захватывать, делать подножки борцу, не владеющему мячом, стоять к сопернику, выполняющему свободный бросок, ближе чем на 2 шага. Игрок, заступивший за пределы ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, оказавшийся за пределами ковра по вине игрока одной из команд, за исключением случая попадания его в мяч-цель, считается вне игры и вводится в игру командой соперников.

Если мяч, направленный в мяч-цель, останавливается игроком, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч-цель. Этот бросок можно производить любым способом. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

**«Лакти»** (грузинская народная игра). В центре ковра мелом очерчивают круг диаметром 3 м. Играющие делятся на две команды по 4—6 человек. По жребию одна из команд становится в круг, и каждый из игроков кладет набивной мяч так, чтобы его наружная сторона оказалась над линией круга. При этом расстояние между мячами должно быть примерно одинаковым. Игроки команды соперников стремятся забрать мячи из круга. Если кому-либо из игроков команды, стоящей в кругу, удастся осалить ногой ногу ниже колена кого-либо из соперников, оставаясь при этом одной ногой в кругу, то команды меняются ролями. Атакующим игрокам разрешается захватывать и вытягивать из круга обороняющихся игроков, толкать их, насакивать на них, выбивать мяч из круга любым способом: лежа, ногой, выбивать мяч отнятым у соперников мячом (если при этом мяч задерживается в кругу, то он не возвращается атакующим, а вновь ставится на линию), вдвоем (один, лежа, захватывает мяч, другой за ноги тянет его назад), втроем и т. д. Вытянутого из круга игрока можно не отпускать, но при этом с «пленным» должен оставаться кто-нибудь из атакующих. Если же охраняющий отвлечется и включится в игру, то его «пленный» возвращается в круг.

Игрокам, обороняющим круг, разрешается захватывать (не покидая хотя бы одной ногой круга) игрока соперников и затягивать его в круг, подменять друг друга при защите мячей. При этом запрещается трогать свой мяч, лежащий на ковре, но вырывать его из рук соперника разрешается. Также запрещено перемещать передвинутый соперником мяч обратно в круг (останавливать катящийся мяч можно), выходить из круга. Если мяч оказывается передвинутым к середине круга, он вновь перемещается к его границе. Если в течение 2 мин. после начала игры из круга не удалось извлечь ни одного мяча, команды меняются ролями.

Если атакующая команда овладевает всеми мячами из круга, то обороняющие игроки проносят на своих спинах победителей по кругу.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

**«Выбивание опоры».** Оба игрока занимают положение упора лежа напротив друг друга на расстоянии шага. По сигналу каждый участник старается вывести из равновесия своего партнера, лишая его опоры подсекающими движениями руки.

*Методические указания.* Во время игры не разрешается захватывать соперника за руку, касаться пола коленом и животом.

**«Сбить с упора».** Один из участников принимает положение упора лежа, другой — становится между ног партнера и захватывает их под мышки на уровне бедер. По сигналу игрок, который стоит на ногах, движениями вперед, вправо, влево старается за 30 сек. заставить соперника потерять равновесие и коснуться пола животом или грудью. Затем игроки меняются ролями.

*Методические указания.* Следить за тем, чтобы игрок, находящийся внизу, не опускал голову.

**«Задняя подножка».** Партнеры стоят одноименным боком друг к другу, соединив ближние руки и сцепив поднятые ближние ноги снаружи под колено. По сигналу каждый игрок стремится опрокинуть соперника на спину.

*Методические указания.* Соперники должны находиться в равных условиях, сделав равноценный захват. Поединки желательно проводить на гимнастических матах.

**«Борьба на одной ноге».** Партнеры стоят друг перед другом один на правой, другой на левой ноге, захват рук произвольный. Действиями рук и свободных ног (зацепами, подсечками) партнеры стараются вывести друг друга из равновесия. Варианты: 1) оба стоят друг перед другом на одной ноге, другую ногу поддерживают одноименной рукой за голень, свободные руки соединяют в замок. По сигналу каждый стремится вывести партнера из равновесия, используя обманные движения, рывки руками; 2) те же условия, но свободной рукой соперник обхватывает шею партнера сбоку.

*Методические указания.* В целях безопасности игрок должен поддерживать своего партнера во время потери им равновесия.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

**«Перетягивание, сидя на полу».** Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведенных в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноименные руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержав в таком положении 5 сек. Количество попыток нечетное.

*Методические указания.* Следить за тем, чтобы игроки не сгибали ноги в коленях. Если игрок умышленно распускает захват, ему засчитывается поражение.

**«Перетягивание в упоре лежа».** Партнеры принимают положение упора лежа лицом друг к другу, на шею каждого надет матерчатый круг диаметром 1,5 м, ладони расположены в 25 см от контрольной линии. По сигналу каждый, перемещаясь назад, принуждает соперника пересечь линию, расположенную между ними.

*Методические указания.* Для того чтобы матерчатый круг не резал игрокам шею, под него желательно подложить маленькие подушечки.

**«Выталкивание из круга».** Оба играющих, находясь в круге и заложив обе руки за спину, по сигналу учителя стремятся вытолкнуть боком или грудью соперника из круга. Вышедший из круга проигрывает.

*Методические указания.* Предупредить играющих, что за грубую игру и нарушение правил засчитывается поражение. Руки должны быть все время за спиной. Толкать можно только боком или грудью.

**«Бычки».** На пол мелом наносят квадрат размером 3 X 3 м, и каждая сторона обозначается цифрами 1, 2, 3, 4. В квадрат входят двое игроков, и по сигналу каждый из них стремится вытолкнуть боком или грудью соперника за пределы квадрата. Если игроку удалось вытолкнуть партнера через сторону «4», ему начисляется 4 очка, если же через сторону «3» — 3 очка и т. д. Продолжительность поединка 2 мин.

*Методические указания.* Предпочтительно проводить эту игру по типу поединков между двумя командами. Игрок считается вытолкнутым из квадрата тогда, когда он обеими ногами вышел за его пределы.

#### Игры с преимущественным развитием выносливости

**«Пленники».** Обе команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах спортивного зала. Игроки одной команды по сигналу учителя должны перетянуть игроков другой команды на свою половину зала. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

*Методические указания.* Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но уже не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15—20 сек.

«**Всадники**». Участвуют две команды. По жребию игроки одной — всадники. Они садятся верхом на игроков второй команды и перебрасывают друг другу набивной мяч в разных направлениях. Игроки команды соперников поворотами, перебежками с места на место стараются затруднить ловлю мяча. Если мяч упадет на землю, команды меняются ролями. Игра продолжается 5 мин. Побеждает команда, игроки которой перебросят мяч друг другу большее число раз.

*Методические указания.* Партнеры должны быть подобраны строго по весу. Желательно проводить игру на ограниченном пространстве и следить за тем, чтобы участники не выходили за его пределы.

«**Борьба за мяч на коленях**». Игра проводится на борцовском ковре с набивным мячом. Игроки обеих команд становятся на колени в разных концах ковра, посередине которого находится мяч. По сигналу играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы овладеть им. Используя передвижения и передачи, игроки, владеющие мячом, стараются приблизиться к краю ковра на стороне соперников и коснуться мячом пола за чертой ковра. Задача другой команды перехватить мяч и сделать то же самое. Побеждает команда, игроки которой сумеют за определенное время большее число раз коснуться мячом пола за ковром. Продолжительность игры 10 мин.

*Методические указания.* Передвигаться разрешено только на коленях. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он выкатился за пределы ковра. За нарушение правил мяч передается команде соперников. При повторном нарушении правил игрок удаляется из игры на 2 мин.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно на тренировке, в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий, так и самостоятельными занятиями. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

#### **Т-1. Меры безопасности и профилактика травматизма.**

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности при занятиях пулевой стрельбой. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

#### **Т-2. Основы техники видов легкой атлетики.**

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков, фазы прыжков - разбег, толчок, полет и приземление, угол отталкивания и угол вылета. Основы техники метаний. Классификация метаний. Фазы метаний - разбег, вращение, финальное усилие, обгон снаряда, угол вылета.

#### **Т-3. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.**

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

#### **Т-4. Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

**Т-5. Спортивная гигиена и режим.** Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний.

#### **Т-6. Основы спортивной тренировки.**

Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды.

**Т-7. Правила соревнований.** Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Положение о соревновании, программа и график проведения. Заявка на участие, личная карточка участника. Права и обязанности участников, представителя команды, судейской коллегии. Техника судейства. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Подведение итогов, система зачетов. Режим, особенности тренировки, отдых, питание в период соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Тактика при участии в соревнованиях.

Под морально-психологической подготовкой подразумевается единый процесс воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов.

Психологическую подготовку принято подразделять на **общую и специальную**.

Отличительные особенности **общей психологической подготовки** заключаются в том, что она непосредственно включена в другие виды подготовки (физическую, технико-тактическую, и т. д.) и практически не имеет собственных средств, хотя имеет свои цели и задачи.

Цель общей психологической подготовки – активизация потенциальных возможностей спортсмена в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность.

Среди задач общей психологической подготовки можно назвать следующие:

- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе;
- оптимизация психических состояний спортсмена.

**Специальная психологическая подготовка**, в отличие от общей, распределена во времени (до соревнований, во время и после них).

И задачей своей ставит формирование готовности спортсмена мобилизовать все свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода.

Средства и методы специальной психологической подготовки можно классифицировать по следующим признакам:

- а) По отношению к моменту соревнования – до, во время и после соревнований (средства восстановления).
- б) По длительности воздействия – кратковременные (например, сеанс психорегулирующей тренировки) и постоянно действующие.
- в) По самостоятельности использования – аутовоздействия и гетеродействия.
- г) По направленности – психофизиологические (например, массаж, при котором кроме непосредственного воздействия, особую роль

играет общение с массажистом и оценка спортсменом заботы о себе), психологические и психолого-педагогические.

Специальная психологическая подготовка начинается с того времени, когда завершаются «ударные» микроциклы тренировки и наступает стадия, так называемой «доводки спортивной формы».

В качестве приемов специальной психологической подготовки, в ходе последних тренировочных занятий, широко применяют специальные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; использование различной ритмичной музыки и цветомузыки в процессе разминки и в заключительной части занятия; беседы, формирующие соответствующие предсоревновательные установки. Сюда же можно отнести регуляцию психических состояний питанием.

Для снятия чрезмерной психической напряженности к моменту выхода на старт применяются:

- а) переключение мысли на технико-тактическую деятельность, а не на вероятный результат соревнования;
- б) самоубеждения и самоприказы;
- в) убеждения тренера;
- г) произвольная задержка выразительных движений свойственных возбужденному состоянию;
- д) контроль над мимикой и приведение ее к той, которая соответствует спокойному состоянию;
- е) произвольная регуляция дыхания с помощью смены ритмов вдоха и выдоха;
- ж) чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
- з) психорегулирующая тренировка (вариант «успокоение»).

Если признаки излишнего волнения в соревнованиях отсутствуют, используются следующие средства психической регуляции:

- а) концентрация мысли на достижении победы;
- б) создание представления о преимуществе перед соперником;
- в) воспоминания об отдельных неудачах, вызывающих потребность в реванше;
- г) идеомоторные представления финальных усилий, техники выполнения упражнения, броска, выстрела с мышечными ощущениями;
- д) обдумывания последствий победы, визуализация ситуации успеха;
- е) применение тонизирующих движений в сочетании с кратковременной гипервентиляцией
- ж) психорегулирующая тренировка (вариант «мобилизация», воля к победе), визуализация прессинга соперника.

Необходимо помнить, что эффект от использования вышеперечисленных средств напрямую зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и конкретных условий соревнований, которые не всегда можно прогнозировать. Практический результат от однократного применения какого-либо средства – маловероятен. Успех будет зависеть от целеустремленности и последовательности внедрения в спортивную тренировку функциональных, индивидуально приемлемых средств и методов предстартовой подготовки.

#### ***Методы реализации учебной программы:***

В процессе реализации программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

-словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.)

*Метод регламентированного упражнения* предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое

нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

*Игровой метод* может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д.

Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

*Соревновательный метод* используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

*Словесные и сенсорные методы* предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

По окончании первого года обучения проводятся квалификационные испытания, на основании которых происходит перевод на 2-й год обучения.

### **НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в образовательном учреждении состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших

#### **Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в колледже:**

- беседы с обучающимися (об истории области, истории спорта Белгородской области, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, областного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация чествования лучших спортсменов колледжа

## **6. Система контроля и зачетные требования**

### **Врачебно-педагогический контроль.**

Задача – определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки.

### **Срочный контроль.**

Задача – оценка адекватности физической нагрузки функциональному состоянию спортсмена. В процессе тренировки анализируется:

- внешние признаки утомления;
- динамика ЧСС;
- масса тела

### **Цели и задачи врачебно-педагогического контроля.**

**Цель** – оценка воздействия на организм тренировочных или лечебно-оздоровительных нагрузок; установление уровня тренированности; коррекция УТЗ.

### **Задачи:**

- изучения соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование УТЗ;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психо-регуляция, идеомоторная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления( витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

### **Формы врачебно-педагогического контроля.**

- плотность учебно-тренировочного занятия;
- самоконтроль;
- ведение дневника спортсмена

#### **Контроль в процессе подготовки**

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по ОФП.

В ходе реализации учебного плана в спортивно-оздоровительных группах предполагается проведения 2-х разового тестирования.

Приемные тесты проводятся после предварительной подготовки обучающихся по истечении 1-2-х месяцев занятий после набора. (Приложение N1)

Они включают в себя: бег 30 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с ноги на ногу с места, бросок набивного мяча весом 2 кг способом «вперед», подтягивания из виса на перекладине.

Повторное тестирование в конце обучения. (Приложение N 3)

#### **Врачебный контроль и восстановительная работа**

Прием в спортивно-оздоровительную группу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Врачебный контроль в процессе подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма обучающегося в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

Допуском к занятиям является заключение врача о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на

основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

**Текущий контроль** за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебой, способны привести организм обучающегося к переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

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

#### **Контроль при беге по дистанции и рекомендации по их исправлению**

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега и ходьбы необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге и спортивной ходьбе зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

**Работа ног при беге.** Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед – вверх. Причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного

относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

**Работа рук при беге.** Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед – вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

**Финиш и остановка после бега.** Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор кинограмм и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60 метровых отрезков на дистанции (следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удержать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега. Переключение с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов.

### Ошибки при беге по дистанции и рекомендации по их исправлению

№	Ошибка	Упражнения для устранения ошибки	Методические указания
1	Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, «тропинке» шириной 20-25см; бег по линии	Смотреть вперед
2	Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками	Бег прыжками на отрезках 60-80м
3	Недостаточное высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100см набивные мячи или какие-либо другие предметы	Длина отрезков 50-60м. Упражнение следует выполнять в форме соревнования на двух параллельных дорожках. Необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся не подседали на опорной ноге и не откидывали туловище назад. Упражнение можно выполнять и без предметов на дорожке.
4	Закрепощенность плечевого пояса (недостаточное «скручивание» по оси плеч и оси таза)	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 60-80м.

### Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов по ОФП; врачебного метода.
  - Открытые мероприятия;
  - Соревнования

### Нормы тестирования ОФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

### Контрольные испытания по ОФП для оздоровительного этапа

Вид испытаний	Нормативы			
	Девочки		Мальчики	
	1 год	2 год	1 год	2 год
Бег – 60м (сек.)	10.8	10.4	10.4	10.1
Бег 1000м (мин., сек.)	Без учета времени			
Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	8.10	8.00	8.00	7.30
Подтягивания на высокой перекладине (раз)			3	5
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз 30 сек.)	10	15		
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	8	10	10	12
Прыжок с места (м)	100	120	120	130
Стрельба из положения сидя с опорой на два локтя (5 выстрелов)	15	20	15	20

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Вид испытаний	Нормативы			
	Девочки		Мальчики	
	1 год	2 год	1 год	2 год

1. Бег – 60м (сек.)	10.3	10.2	10.3	10.0
2. Бег 1000м (мин., сек.)	5.40	5.00	5.00	4.30
3. Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	7.30	7.15	7.15	7.00
4. Подтягивания на высокой перекладине (раз)	-	-	6	10
5. Подъем туловища из положения лежа на спине (раз в мин.)	20	25	-	-
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	10	15	15	20
7. Прыжок с места	100	110	120	135
8. Стрельба из положения сидя с опорой на два локтя (или с упора) 5 выстрелов	25	27	25	27

### МЕДИКО – БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами медико – биологического контроля является следующее:

1. определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий бегом на средние, длинные дистанции
2. систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом, медсестрами.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Изучить представленные в таблице показатели и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

### Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	небольшая	значительная	резкая (большая)

Окраска кожи: Небольшое покраснение / Значительное покраснение / Резкое покраснение или побледнение, синюшность / Потливость: Небольшая / Большая (плечевой пояс) / Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке / Дыхание: Учащенное. Ровное / Сильно учащенное / Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная отдышка) / Движение: Быстрая

походка Неуверенный шаг, покачивания Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах Внимание Хорошее, безошибочное выполнение указаний Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды Самочувствие Никаких жалоб Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышку, сердцебиение Жалобы на те же явления. Головная боль. Жжение в груди. тошнота

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Рекомендуемые учебные издания:**

Бишаева А.А. Физическая культура, - М. : Академия, 2016. – 304 с.

Виленский М.Я., Горшков А.Л. Физическая культура Учебник. – М.: КноРус, 2016. – 124 с. (ЭБС BOOK.ru)

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) – М.: КноРус, 2016. – 256 с. (ЭБС BOOK.ru)

### **Дополнительные источники:**

1. Загrevский О.И., Загrevская А.И. Гимнастика в 9–11-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры) -37 стр., -ТГУ (Томский государственный университет),-ISBN., -«Лань», 2016.

2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / под редакцией Л.Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 2010.

3. Лахов В.И., Коваль В.И, Сечкин В.Л. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004.

4. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.

5. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика: утв. приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. № 220 /Министерство спорта Российской Федерации.— М.: Советский спорт, 2014

## Приложение N 2

### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N/№

п/п Наименование спортивного инвентаря Единица

измерения Количество

изделий 1. Барьер легкоатлетический универсальный штук 10 2. Брус для отталкивания штук 14 3. Место приземления для прыжков в высоту штук 15 4. Палочка эстафетная штук 46 5. Планка для прыжков в высоту штук 17 6. Стойки для прыжков в высоту пар 1 7. Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь 8. Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг комплект 109 9. Гантели переменной массы от 3 до 12 кг пар 10 10. Гири спортивные 16, 24, 32 кг комплект 3 11. Доска информационная штук 2 12. Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту штук 2 13. Мат гимнастический штук 10 14. Мяч для метания 140 г штук 10 15. Мяч набивной (медицин-бол) от 1 до 5 кг комплект 8 16. Патроны для стартового пистолета штук 1000 17. Пистолет стартовый штук 2 18. Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м) штук 1 19. Рулетка 10 м штук 3 20. Рулетка 100 м штук 1 21. Рулетка 50 м штук 2 22. Секундомер штук 1 23. Скамейка гимнастическая штук 2 24. Скамейка для жима штанги лежа штук 4 25. Стенка гимнастическая пар 2 26. Стойки для приседания со штангой пар 1 27. Указатель направления ветра штук 4 28. Штанга тяжелоатлетическая комплект 5 29. Электромегафон штук 1 30. Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье 31. Колокол сигнальный штук 1 32. Конус высотой 15 см штук 10

## Приложение N 3

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И

### СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое

физическое качество Контрольные упражнения (тесты) Юноши Девушки Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции,

Спортивная ходьба Скоростные качества Бег на 20 м с ходу

(не более 2,7 с) Бег на 20 м с ходу

(не более 3 с) Бег 100 м

(не более 14,2 с) Бег 100 м

(не более 17 с) Скоростно-силовые

качества Прыжок в длину с места

(не менее 190 см) Прыжок в длину с места

(не менее 160 см) Прыжки Скоростные качества Бег на 20 м с ходу

(не более 3,4 с) Бег на 20 м с ходу

(не более 4,2 с) Бег 100 м

(не более 15,2 с) Бег 100 м

(не более 17,5 с) Скоростно-силовые

качества Прыжок в длину с места

(не менее 190 см) Прыжок в длину с места

(не менее 160 см) Метания Скоростные качества Бег на 30 м с ходу

(не более 4,5 с) Бег на 30 м с ходу

(не более 5,5 с)Скоростно-силовые  
качестваПрыжок в длину с места  
(не менее 180 см)Прыжок в длину с места  
(не менее 150 см)Бросок набивного мяча 3 кг  
(не менее 12 м)Бросок набивного мяча 3  
кг  
(не менее 10 м)МногоборьеСкоростные качестваБег на 20 м с ходу  
(не более 3,4 с)Бег на 20 м с ходу  
(не более 4,2 с)Бег 100 м  
(не более 15,2 с)Бег 100 м  
(не более 17,5 с)Скоростно-силовые  
качестваПрыжок в длину с места  
(не менее 190 см)Прыжок в длину с места  
(не менее 160 см)Бросок набивного мяча 3 кг  
(не менее 11 м)Бросок набивного мяча 3  
кг (не менее 9 м)