

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

«Утверждаю»

«31»

августа 2023 г.

Директор МАУДО СШ по лёгкой атлети-

/Н.Н.Григорьев/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебный год: 2023-2024

Учебная группа: СО

Количество часов по учебному плану: 144 ч.

Количество учебных часов в неделю: 4 ч.

Тренер-преподаватель Коротченко А.С.

Тренер-преподаватель Калинкина О.И.

Тренер-преподаватель Галушкина Е.А.

Тренер-преподаватель Маруфенко Б.В.

Тренер-преподаватель Багдасарян В.К.

Тренер-преподаватель Наймит И.В.

Тренер-преподаватель Ромаченко Е.Н.

Тренер-преподаватель Супрунов В.А.

Рассмотрено

на заседании методического совета

«31» августа 2023 г.

Протокол № 1

Армавир, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№№ п/п	Наименования	Стр.
1.	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
1.1.	Описание рабочей программы, цель, задачи.	3
1.2.	Уровень программы, объем и сроки, форма обучения, режим занятий.	3
1.3.	Особенности реализации образовательного процесса.	4
1.4.	Учебный план программы.	4
<b>Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.</b>		
2.1.	Годовой план распределения учебных часов.	5
2.2.	Теоретическая подготовка.	6
2.3.	Техническая подготовка.	7
2.3.1.	Общая физическая подготовка.	7
2.3.2.	Специальная физическая подготовка.	9
2.3.3.	Технико-тактическая подготовка.	11
2.4.	Соревновательная подготовка	13
2.5.	Оценочные материалы	13
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>		
1.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.	15
	Список литературы	16

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для изучения вида спорта «лёгкая атлетика» обучающимися спортивно-оздоровительных групп МБУДО ДЮСШ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ.

Рабочая программа направлена на удовлетворение потребности в занятиях легкой атлетикой детей и подростков, которые по уровню общего развития не могут быть зачислены на обучение по предпрофессиональной программе или не ориентированы на обучение вследствие разного рода личных способностей

### 1.1. Описание рабочей программы, цели и задачи.

Рабочая программа нацелена на использование в учебно-тренировочной деятельности современных технологий (набор знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков).

Рабочая программа базового уровня предусматривает развитие и укрепление основных физических качеств и двигательных умений и навыков учащихся, развивает и укрепляет интерес учащихся к избранному виду спорта, формирует устойчивую мотивацию к дальнейшему спортивному совершенствованию и формирует у них специальные знания и практические навыки.

**Целью** программы является удовлетворение потребностей учащихся в занятиях легкой атлетикой, развитие и поддержка одаренных обучающихся, максимальная реализация индивидуальных особенностей, способностей и интересов обучающихся

#### **Задачи рабочей программы:**

1. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).
2. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям легкой атлетикой и к здоровому образу жизни, овладение необходимыми навыками легкой атлетики.
3. Обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков.
4. Устранение недостатков физического развития.
5. Укрепление здоровья и закаливание.

### 1.2. Уровень программы, объем и сроки, форма обучения, режим занятий.

**Уровень программы:** базовый.

**Срок реализации программы:** 1 год (36 учебных недели(144 часа)).

Форма обучения - очная (контактная), дистанционная (бесконтактная), реализация программы в электронном формате с применением

дистанционных технологий.

**Основная форма проведения занятий**– учебно-тренировочное занятие.

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю, согласно расписанию.

**Недельная нагрузка:** 4 часа в неделю.

**Продолжительность учебно-тренировочного занятия:** 2 академических часа.

### 1.3. Особенности реализации образовательного процесса.

Комплектование групп проводится в начале учебного года.

**Условия набора:** на обучение по программе принимаются все желающие без предъявления требований по уровню физической подготовки.

**Наполняемость в учебной группе** 25 человек.

Группы смешанные, разновозрастные. В соответствии с возрастом и физическими особенностями организация учебно-тренировочного процесса происходит с индивидуальным подходом к учащимся.

**Форма организации учащихся на занятии:** групповая.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

**Методы организации учащихся:** фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный.

### 1.4. Учебный план программы.

Распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недели:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Теоретическая подготовка	8	8		беседа
1.2	Техническая подготовка:	126		126	
	Общая физическая подготовка	40		40	педагогическое наблюдение, диагностика
	Специальная физическая подготовка	44		46	педагогическое наблюдение, диагностика
	Технико-тактическая подготовка	42		40	педагогическое наблюдение, диагностика

1.3	Соревновательная подготовка	6		6	
1.4	Контрольные занятия	4		4	стартовая, итоговая диагностика
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

## Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

### 2.1. Годовой план распределения учебных часов.

Вид подготовки, раздел программы	Всего часов	Учебные месяцы									
		сентяб	октяб	ноябр	декаб	январ	февра	март	апрел	май	
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>										
ФК и спорт в России. История развития лёгкой атлетики.		1									
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Профилактика травматизма		1				1					
Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль			1					1			
Влияние физических упражнений на организм занимающихся				1							
Правила и основы судейства.					1				1		
<b>Техническая подготовка</b>	<b>126</b>	14	14	15	11	14	15	14	15	14	
Общая физическая подготовка	40	4	5	5	4	4	5	4	5	4	
Специальная физическая подготовка	44	5	5	5	3	6	5	5	5	5	
Технико-тактическая подготовка	42	5	4	5	4	4	5	5	5	5	

<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>6</b>		<b>1</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>Контрольные занятия</b>	<b>4</b>				<b>2</b>					<b>2</b>
<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

## 2.2. Теоретическая подготовка.

**Тема 1. ФК и спорт в России. История развития лёгкой атлетики как вида спорта.** Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Олимпийский спорт. История развития лёгкой атлетики. Достижения российских легкоатлетов.

**Тема 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

**Профилактика травматизма.** Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Поведение в спортивном зале и на спортивной площадке. Правила обращения и ухода за инвентарём. Подготовка спортивного инвентаря к занятиям. Особенности спортивной одежды при различных погодных условиях. Меры предупреждения травматизма.

**Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена.**

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Основы спортивного массажа.

**Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма волейболиста. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима тренировочных нагрузок и отдыха.

**Тема 5. Правила и основы судейства.** Правила соревнований. Действующая редакция правил. Методика судейства соревнований. Судейская

терминология. Протокол соревнований.

## 2.3. Техническая подготовка.

### 2.3.1. Общая физическая подготовка.

**Строевые упражнения:** команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

**Легкоатлетические упражнения:** бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

**Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

**Спортивные игры:** Волейбол и ручной мяч. Ловля, передача. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание

ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с



ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **2.3.2. Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### **Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:**

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом -

отягощением.

- подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

#### **Упражнения для развития прыгучести:**

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть, и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:**

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:**

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:**

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке;
- то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:**

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;
- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирования после перемещений, остановок;
- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;
- то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180;
- то же, но на расстоянии 1 м от сетки;
- то же, но остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;
- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует

**2.3.3. Техничко-тактическая подготовка.**

***Техническая подготовка легкоатлета.***

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. методы измерения. Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности.

Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой.

#### ***Тактическая подготовка легкоатлета.***

В группах СО тактическая деятельность направлена на преимущественный контроль скоростных, силовых, координационных параметров движений. Поэтому процесс корригирования тактического действия связан с улучшением собственного результата.

Для обучающихся групп проводятся соревнования в разных областях, беге, прыжках, метаниях и тп. Поэтому им приходится сталкиваться не только с одновременным соревнованием нескольких спортсменов, но так же демонстрации последовательного результата ( в технических видах), мотивирует на анализ и координацию. Своих действий в будущем. Для обеспечения общей тактической подготовленности следует:

- программировать варианты тактических действий, стремясь выработать для каждого наиболее целесообразную манеру ведения борьбы;
- повышать уровень технической подготовленности, развивать двигательные качества в соответствии с требованиями избранного вида.

Особое внимание обратить на развитие ловкости, «чувства времени», «чувства пространства»;

- развить способность сохранять ясность мышления в сложных ситуациях спортивной борьбы, быстро и точно оценивать создавшиеся условия, предвосхищать действия противников, быстро выбирать из нескольких возможных тактических вариантов наиболее соответствующий данному моменту;
- обучать приёмам психологического воздействия на соперника путём демонстрации уверенности в своей готовности к соревнованиям либо маскировать свои возможности вплоть до решающего момента;
- моделировать разнообразные тактические приёмы в условиях тренировок, отрабатывая их в соревнованиях вспомогательного характера;
- подготовить спортсмена к тому, что в определённых условиях целесообразно идти на рациональный риск; устремиться к достижению наивысших результатов за 10–30 дней до главных стартов;
- после каждого соревнования анализировать действия спортсменов, показать их сильные и слабые стороны в отдельных эпизодах спортивной борьбы;
- на тренировочных занятиях варьировать условия, сопутствующие выполняемым движениям;
- приобретать опыт участия в соревнованиях различного масштаба на протяжении всего года.

#### **2.4. Соревновательная подготовка.**

Главная цель соревновательного периода — достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде: дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств применительно к избранному виду; упрочение навыка в спортивной технике и если нужно — совершенствование ее; овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований; поддержание общей физической подготовленности и специального «фундамента» на достигнутом уровне и дальнейшее повышение этого уровня у недостаточно подготовленных; повышение уровня теоретических знаний; дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде нужно повышать тренированность, добиваясь более высоких спортивных результатов и сохраняя спортивную форму. Организуется тренировка на основе повторения недельных циклов, предусматривающих не только решение указанных выше задач, но и участие спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках в конце каждой недели. Важно, чтобы соревнования в этом периоде были одним из главных средств подготовки.

## 2.5. Оценочные материалы.

Результаты освоения программы отслеживаются путём педагогического наблюдения за каждым ребёнком и в целом за развитием всей группы на занятиях в течение учебного года, а также путём анализа результатов участия в спортивных соревнованиях.

В начале учебного года (освоения программы) учащиеся проходят диагностику уровня общей и специальной физической подготовки по основным развиваемым физическим качествам (стартовая диагностика). Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения, которые подобраны с учетом возраста и гендерной принадлежности.

По окончании учебного года по результатам итоговой аттестации определяется уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы.

К прохождению итоговой аттестации допускаются все учащиеся, не имеющие на момент ее прохождения медицинских противопоказаний.

***Вопросы для собеседования по теоретической подготовке.***

1. Какие виды физической культуры вы знаете?
2. Когда и как зародилась лёгкая атлетика как вид спорта?
3. Какие успехи легкоатлетов России и Краснодарского края вы знаете?
4. Каковы требования к спортивной одежде и обуви легкоатлетов?
5. Назовите способы и виды закаливания.
6. Перечислите требования к поведению легкоатлетов в спортивном зале и на спортивной площадке.
7. Какова роль медицинского обследования спортсменов?
8. Как влияют на организм спортсмена систематические занятия физической культурой и спортом?
9. Что входит в понятие спортивный режим?
10. Какие виды бега вы знаете?
11. Какие виды спортивной подготовки вы знаете?
12. Перечислите основные физические качества.
13. Какие физические качества наиболее значимы для легкоатлетов?
14. Какую роль в подготовке легкоатлетов играет спортивный режим?
15. Какова роль разминки в подготовке к тренировочному занятию и выступлению на соревнованиях?
16. Какие волевые качества воспитываются в процессе спортивной деятельности?
17. Является ли лёгкая атлетика олимпийским видом спорта?
18. Какие виды физической культуры вы знаете?
19. Когда и как зародилась лёгкая атлетика как вид спорта?
20. Какие успехи легкоатлетов России и Краснодарского края вы знаете?
21. Каковы требования к спортивной одежде и обуви легкоатлетов?
22. Назовите способы и виды закаливания.

23. Перечислите требования к поведению легкоатлетов в спортивном зале и на спортивной площадке.
24. Какова роль медицинского обследования спортсменов?
25. Как влияют на организм спортсмена систематические занятия физической культурой и спортом?
26. Что входит в понятие спортивный режим?

*Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке*

Возраст	оценка	Бег 30 м (с)		Челночный бег 5х6 м		Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя, см		Прыжок с места со взмахом руками, см.		Прыжок в длину с места (см)	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
9-10	5	6.5	6.8	14.5	15.0	260	250	25	24	130	120
	4	6.9	7.1	15.0	15.5	250	240	24	23	120	110
	3	7.3	7.6	15.5	16.0	235	230	23	22	110	100
11-12	5	6.2	6.5	14.0	14.5	270	265	28	26	140	130
	4	6.6	6.9	14.5	15.0	250	250	27	25	130	115
	3	7.0	7.3	15.0	15.5	240	240	23	23	110	105
13-14	5	6.0	6.3	13.5	14.0	310	275	32	30	145	135
	4	6.4	6.7	14.0	14.3	280	265	31	28	135	125
	3	6.8	7.1	14.8	15.0	250	240	30	27	120	115
15-16	5	5.8	6.1	13.0	13.7	400	300	37	32	160	145
	4	6.2	6.5	13.5	14.1	340	275	36	31	150	135
	3	6.6	6.9	14.3	14.8	300	250	35	30	140	120
16 и старше	5	5.6	5.8	12.5	13.3	450	350	40	35	180	165
	4	6.0	6.3	13.0	13.8	400	300	39	34	165	145
	3	6.3	6.7	13.8	14.5	350	275	38	33	150	130



### **Список литературы**

1. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982.
6. Приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.Д.Железняк и др. М. Советский спорт, 2005.
8. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
9. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. - Ярославль, 1996.
2. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! / Л.Н. Волошина. - М.: Аркти, 2000.
3. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://rusathletics.info> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики  
<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики

### **Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса:**

RMC23.ru, zoom.us, vk.com, YouTube и др.