

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
г. Белева Тульской области

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МУ ДО ДЮСШ  
г. Белева Тульской области  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МУ ДО ДЮСШ  
г. Белева Тульской области  
Т.Г.Кузнецова  
«30» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Основы легкой атлетики»

Возраст обучающихся – 7-18 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработал Программу:**

Ломова Г.В., тренер-преподаватель

**Рецензенты Программы:**

Т.Г.Кузнецова, заместитель директора по учебно-воспитательной работе Муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа», Белева Тульской области

г. Белева  
2023 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы легкой атлетики»

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы легкой атлетики» для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации - 1 год, (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 18 лет и реализация образовательных услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование укрепления здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

При реализации Программы сохраняется связь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической, воспитательной, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Основным принципом построения учебно-тренировочного процесса в группах служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося. В

процессе учебно-тренировочной деятельности на данном этапе создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий, достижения уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

Срок реализации программы – 1 год.

Продолжительность учебного года составляет 43 учебные недели. Режим работы регламентируется годовым календарным учебным графиком, составленным в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься легкой атлетикой, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта легкая атлетика.

## **1.2. Характеристика вида спорта «Легкая атлетика»**

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название "легкая атлетика" сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота "легкими" физическими упражнениями. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег. Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

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

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-

либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Исходя из наличия тренировочной базы в МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области культивируются следующие виды легкой атлетики: спринт, или бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции.

Спринт, или бег на короткие дистанции - проводится на стадионе. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

### **1.3. Этапы и периоды спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах**

Уровень	Минимальный возраст (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Ознакомительный	4	15	15-20	26	4

### **1.4. Прогнозируемые результаты**

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

#### **1. Личностные результаты:**

- повышение самооценки ребенка;
- формирование установки на здоровый образ жизни посредством участия в учебно-тренировочных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки.

#### **2. Предметные результаты:**

- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации.

#### **3. Освоение теоретического раздела программы.**

## 2. Учебный план

Учебно-тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 43 недели.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

№	Содержание занятий	Кол-во часов
	1. Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	1
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1
4	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	1
5	Техника различных видов спорта.	1
6	Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спорте, тренировке.	1
7	Морально-волевой облик российского спортсмена.	1
8	Правила, организация и проведение соревнований.	1
	Всего часов на теоретические занятия	8
	2. Практические занятия	
1	Общая физическая подготовка.	78
2	Специальная физическая подготовка.	58
3	Изучение техники.	26
4	Инструкторская и судейская практика.	2
	Всего часов на практические занятия.	164
	Общее количество часов	172

### 2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.

1. Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

2. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед ,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью ), колесо(переворот боком).

3. 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.

4. 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.

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

### 2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения

Содержание занятий.	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
I. Теоретические занятия.	1	1	1	1		1	1	1	1		8
II. Практические занятия Общая физическая подготовка	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	78
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	4	4	4	4	58
Изучение техники	3	3	3	3	3	4	4	4	3		26
Инструкторская и судейская практика					1				1		2
Общее количество часов	19	21	21	21	21	22	19	19	19	14	172

#### 2.4. Календарно-тематическое планирование образовательной работы

№	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1
2	Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм человека.	1
3	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	1
4	Техника различных видов спорта. ТБ на занятиях по легкой атлетике.	1
5	Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спорте, тренировке.	1
6	Морально-волевой облик российского спортсмена.	1
7	Правила, организация и проведение соревнований	1
8	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	1
9	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры.	4
10	Изучение техники бега:- изучение движений ног и таза	6
11	Изучение техники бега:- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	6
12	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	10
13	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	20
14	Изучение техники бега на короткие дистанции:- ознакомление с техникой	2
15	Изучение техники бега на короткие дистанции:- изучение техники бега по прямой	2
16	Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники высокого старта	4
17	Обучение технике спринтерского бега:- выполнение стартовых положений	4
18	Обучение технике спринтерского бега:- выполнение стартовых	2

	команд	
19	Обучение технике спринтерского бега:- совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта);	2
20	Обучение технике спринтерского бега:- повторные старты без сигнала и по сигналу	4
21	Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники стартового разгона	4
22	Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	4
23	Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники бега по повороту	4
24	Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники низкого старта на повороте	4
25	Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники финиширования	4
26	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2
27	Обучение технике прыжка в длину с разбега:- изучение отталкивания	2
28	Обучение технике прыжка в длину с разбега:- изучение сочетания разбега с отталкиванием	2
29	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	2
30	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2
31	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	8
32	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	6
33	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	6
34	Контрольное занятие: эстафета 4 x 100.	2
35	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	8
36	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	6



37	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	6
38	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2
39	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	2
40	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	2
41	Изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления	4
42	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4
43	Изучение техники полетной фазы	2
44	Обучение технике метания малого мяча на дальность.	2
45	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	2
46	Совершенствование техники метания малого мяча в цель	2
47	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольное занятие.	2
48	Соревнования по бегу на длинные дистанции. Контрольное занятие	2

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

##### 3.1.1. Программный материал для теоретических занятий

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - составная часть общей культуры, одна из средств укрепления здоровья, всестороннего развития личности. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Забота Российского правительства о развитие физической культуры и спорта. Важнейшие решения Правительства по вопросам развития физкультуры и спорта.

Развитие спорта в России.

Развитие спорта в настоящее время. Массовый народный характер российского спорта. Физическая культура в системе российского образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие понятия о строении и функциях организма человека, взаимодействие органов и систем. Система кровообращения и значение крови. Нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности.

Ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физической культуры на организм человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур / умывание, душ, баня, купание /. Гигиена сна. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий спортом. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил /солнце, воздух, вода / для закаливания организма. Другие средства закаливания и методика их применения.

Режим и питание спортсмена.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Питание по калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсмена в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения, наркотиков, употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Понятия о травмах. Особенности травматизма. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные понятия. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, поддержание здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Морально-волевой облик Российского спортсмена.

Психологическая подготовка.

Моральные качества, присущие российскому спортсмену: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения

спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки. Умение преодолевать трудности, возникающие в связи с перенесением больших нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям.

Основные техники различных видов спорта.

Общая характеристика техники различных видов спорта.

Индивидуальные особенности выполнения техники движений. Качественные показатели техники - эффективность и экономичность движений спортсмена.

Инструкторская и судейская практика.

Виды соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом. Подготовка места занятий и соревнований. Судейская коллегия ее состав и обязанности. Правила и обязанности судей, участников, тренеров–преподавателей, руководителей команд. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях.

### **3.1.2. Программный материал для практических занятий**

Тренировочный микроцикл:

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то на следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительные результаты.

При повторении микроцикла надо учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегченную тренировку.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т. п. Подчеркиваем, что преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме нее в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться.

При установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью:

- 1) изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;
- 2) совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;
- 3) воспитание быстроты в кратковременной работе;
- 4) воспитание быстроты в продолжительной работе;
- 5) воспитание силы при усилиях 60–80 % от максимального уровня;
- 6) воспитание силы при усилиях 90-100 % от максимального уровня;
- 7) воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;
- 8) воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности;
- 9) воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;
- 10) воспитание выносливости в работе большой мощности;
- 11) воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2–3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке три занятия, равномерно расположенных в течение недели; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Здесь нет возможности перечислить все средства тренировки и их оптимальную повторяемость в микроцикле. Важно, что любая задача тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторений по дням.

Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь три раза в неделю, если положить на плечи штангу. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять 3–4 дня подряд зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой поддерживающей уровень тренированности, – в других и активным отдыхом – в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются один-два раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность, – два раза, а для активного отдыха бывает достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться

дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т. п.

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создает привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни – это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определенным дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням все, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности; после этого – содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится два-три раза в день, то аналогично записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки, величины нагрузок и другие данные.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5–2 месяца в подготовительном периоде и 1–1,5 – в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняется, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый Цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное – в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне нагрузки. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый – с очень большой нагрузкой, второй – с облегченной.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная, динамика содержания и нагрузки повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр. Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные. Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определенному состязанию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

Подвижные игры и упражнения для развития скорости бега и скоростно-силовых качеств, совершенствования техники бега.

«Различные варианты бега»

Участвуют три команды по 5 человек.

Различные варианты бега выполняются только по прямой, выраж выполняется в медленном темпе.

По сигналу (*один свисток*) одна из команд начинает движение в медленном темпе, два свистка – бег левым боком, три свистка – бег правым боком, четыре свистка – ускорение.

Возможны различные варианты задания.

Например: по сигналу (*один свисток*) одна из команд начинает движение в медленном темпе, два свистка – бег с высоким подниманием бедра, три свистка – бег прыжками, четыре свистка – бег с захлёстыванием голени, пять свистков – бег «спринтерское колесо».

После выполнения задания тренер оценивает правильность выполнения упражнений и выставляет команде оценку. После выполнения второй и третьей командами всех заданных упражнений выявляется команда- победитель.

«Упражнения через гимнастические скамейки»

Гимнастические скамейки (5 штук) расставляют через середину зала (*расстояние между скамейками варьируется в зависимости от заданного упражнения*).

Две команды с одинаковым количеством человек должны сначала ознакомиться с техникой бега через препятствия.

По команде первая группа начинает бег с высоким подниманием бедра через препятствия. Тренер оценивает правильность выполнения упражнений и выставляет команде оценку. Затем выполняет упражнение вторая команда, затем третья и так же получают оценку. Для выполнения подобных заданий (*бег «спринтерское колесо», «с ноги на ногу», или «толчок через шаг»*) расстояние между скамейками увеличивают. После выполнения командами всех заданных упражнений выявляется команда-победитель.

«Эстафета - преследование»

Участвуют две полужандалы, командам присваивают цвет (*белый или чёрный*), бегуны имеют порядковые номера. Белые бегуны с чётными номерами

находятся на линии Б, а белые бегуны с нечётными номерами на линии А. Чётные номера чёрных стартуют с линии А, а нечётные номера чёрных – с линии Б.

Первые номера стартуют одновременно с линии А и линии Б, бегут полкруга по беговой дорожке и передают эстафету своим вторым номерам; вторые номера на противоположной прямой передают эстафету свои третьим номерам и т.д. Необходимо внимательно следить за расстановкой бегунов перед стартом. В случае необходимости перед соревнованием, чтобы избежать ошибок, можно дать указание команде пробежать очень сокращённую дистанцию в том же составе.

#### «Челнок»

Играющие делятся на две команды и становятся одна против другой в шеренги. Между ними проводят среднюю линию (*линию старта*). Первый игрок из одной команды с отмеченного места прыгает как можно дальше в сторону команды противника. Прыжок отмечается чертой. Первый игрок другой команды становится на эту отметку и прыгает в обратную сторону, стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого прыжка снова отмечается, и второй игрок первой команды прыгает в сторону противника и т.д.

Выигрывает команда, которой удастся продвинуть челнок, т.е. прыгнуть дальше в сторону противоположной команды.

Все прыжки выполняются с места.

Длина прыжка считается от начальной черты до того места, на которое прыгнувший стал ногами.

#### «Пятнашки»

Тренер объясняет группе, что в данной игре всем игрокам можно передвигаться только прыжками на одной ноге, менять опорную ногу не разрешается: тот, кто сменит ногу, становится водящим. Водящий, назначенный тренером, должен запятнать любого из играющих, дотронувшись до его плеча. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но, как только новый водящий приступит к выполнению своей роли, все должны передвигаться опять только на одной ноге.

Тренер может назначить несколько водящих в случае большого состава группы. Размеры площадки нужно ограничить ориентирами. Наиболее подходит для игры баскетбольная площадка. Игрок, вышедший за пределы площадки, становится водящим.

#### «Старт из различных положений с выбыванием»

На площадке чертится линия, на которой игроки выстраиваются в шеренгу.

Группа игроков (5 человек) берет старт из различных положений, предложенных тренером (сидя, лежа, спиной вперед и т.д.) и пробегает 20-30 м. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнования. Игра продолжается до выявления победителей.

Тренер должен так руководить игрой, чтобы обучающиеся не могли догадаться, в какое время он даст команду «марш!».

#### «Бег по прямой дорожке с преследованием»

Чертятся три параллельных линии. Две первые находятся на расстоянии 5-7 метров одна от другой, являются стартовыми линиями. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15-20 метров от ближней стартовой линии. Участники делятся на две команды, например, красных и синих. Команда красных находится на одной стартовой линии, команда синих - на второй. Игроки команды, которые находятся на стартовой линии, расположенной более близко к финишной,

занимают одно из положений (сидя, лежа и т.д.), а игроки, расположенные на другой стартовой линии, занимают положение высокого или низкого старта.

После сигнала тренера игроки обеих команд начинают бежать. Задача игроков, которые стартуют от ближней к финишу линии, – быстрее добежать к финишу, не дав себя догнать игрокам другой команды, которая стартует от дальней линии. Игрок считается настигнутым, если до него дотронулись рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает одно очко.

Игру проводят несколько раз.

При проведении следующего забега игроки меняются местами.

Выигрывает команда, которая набрала больше очков.

«Челночный бег»

На беговой дорожке чертятся две стартовых линии на расстоянии 20-30 метров одна от другой.

Две команды, поделившись пополам (в каждой половине должно быть одинаковое количество игроков), выстраиваются за линию старта в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за одной, а вторая за второй стартовой линией. Игроки команды имеют одинаковые номера. В одной половине – четные, в другой – нечетные.

Игроки принимают низкий или высокий старт. По команде стартуют первые номера (обе команды одновременно), которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Прикосновение рукой является командой для бега вторым номерам, которые бегут к третьим номерам, третьи к четвертым и т.д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Подвижные игры и упражнения для развития выносливости

«Бег с препятствиями»

По краям зала расставляются препятствия (скамейки, маты, ящики, гимнастический конь и т.п.). Две команды с одинаковым количеством игроков должны в начале ознакомиться с техникой бега с препятствиями. По команде тренера первая группа начинает бег (25-30 с). После неё стартует вторая группа.

«Командно-темповый бег»

Бегунов делят на две команды. Дистанцию в 150 м нужно преодолеть за определённое время (*например, 36 с*). По сигналу старт принимает первая команда. Бегуны проходят по маршруту А-Б-С-А. После пересечения финишной линии последним прибежавшим тренер сообщает показанное ими время.

Так как дистанцию нужно пройти за 36 с, то для определения занятых мест принимают во внимание только разницу между фактическим результатом и контрольным временем (*36 с*). Командой-победителем становится команда, которая наберёт наименьшую сумму штрафных очков.

Выигрывает команда, пробежавшая за данное время больше кругов.

«Гонка с форой»

Участников делят на две команды, причём в одну из них собирают сильных бегунов, а в другую – послабее. Численность команд одинаковая. Более слабую команду выстраивают в колонну на первой дорожке, а сильную – на третьей или четвёртой дорожке.

По сигналу тренера обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно, не обгоняя друг друга. По команде «марш!» первые номера в колоннах бегут один круг в полную силу и пристраиваются позади своей команды. По сигналу в соревнование вступают вторые (*идущие теперь впереди*) пары. Затем



соревнуются в беге третьей пары и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начавшие бег, снова окажутся первыми.

Побеждает команда, набравшая больше очков, игрок которой первым заканчивает бег по кругу.

«Командный скоростной бег»

Группу разделяют на две команды (*на белых и черных*). Обучающимся сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, и указывают время, за которое они должны ее пробежать.

Например: дистанция 500 метров и время 2 минуты. Обучающихся знакомят с местом старта и финиша на беговой дорожке.

По команде тренера или его помощника дается сначала старт одной команде и после того, как она закончила бег, стартует вторая команда. После пробегания финиша всей командой объявляется время, за которое она пробежала дистанцию.

Для определения команды-победителя нужно найти разность между запланированным и показным результатом. Побеждает команда, разность во времени которой оказалась меньше.

«Бросок через лесок»

В парке или лесу вымеряют дистанцию 1600-2000 м со стартом и финишем, находящимися рядом. Капитаны команд по своему усмотрению расставляют игроков с таким расчётом, чтобы каждый из них проходил не более 200-250 м. На наиболее трудных участках дистанции (*повороты, ельник, подъём в гору и т.д.*) ставят более подготовленных участников.

Через 15-20 мин. после того, как капитаны ушли расставлять своих игроков, судья даёт старт, и бегуны, которым предстоит пройти первый этап, устремляются вперёд. Каждый бегун старается быстро пробежать свой участок и передать эстафету (*ленту, палку*) бегуну, находящемуся на следующем этапе. Выигрывает команда, первая прибежавшая на финиш.

«Регби»

В каждой команде может играть от 7 до 11 человек. Задача каждой команды – пронести мяч через лицевую линию противника и приземлить его, держа в руках, или же забить мяч в уменьшенные ворота. За приземление команда получает одно очко, за забитый гол – два. В игре можно бросать мяч, толкать его ногой, вырывать его у противника из рук.

Чем быстрее играющие будут передавать мяч друг другу, тем легче им достигнуть цели, хотя бегать с мячом разрешается.

Игру начинают с центра площадки, по сигналу. Запрещено толкать друг друга, но можно делать захваты за руки, туловище. Вырывать мяч у игрока, бегающего с мячом или держащего его в руках, может только один игрок противников, а не двое, трое и т.п. Это правило необходимо для того, чтобы не было групповых схваток.

Проводится 2 тайма по 15 мин. Лучше игру проводить на мягком грунте.

### **3.1.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Обучение – это педагогический процесс формирования и совершенствования необходимых знаний, умений и навыков, а также овладение ими.

В процессе обучения учащиеся приобретают специальные знания о технике выполнения упражнения, основные правила разучивания и способы

выполнения. Однако успешность обучения зависит не только от специальных знаний, но также от прежнего опыта двигательных умений и навыков.

Рассматривая готовность обучающегося к обучению необходимо выделить группу основных предпосылок, которые позволяют характеризовать ее.

Первая предпосылка – это физическая подготовленность обучаемого. Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств обучающихся и, если он недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, необходимо провести курс предварительной физической подготовки.

Вторая предпосылка – это двигательная готовность, в том числе координационная. Быстрота овладения новым двигательным действием зависит от быстроты формирования его ориентировочной основы. Двигательное представление формируется по мере закрепления двигательного опыта и фиксируется в долговременной памяти. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться ориентировочная основа нового действия и соответствующий двигательный навык.

Третья предпосылка - психическая готовность. Ее основой является мотивация обучающегося к занятиям легкой атлетикой. Обучение двигательным действиям будет успешным только в том случае, если достижение цели обучения станет доминирующим мотивом занятий.

В процессе обучения решаются следующие основные задачи:

1) подготовить обучающихся к изучению конкретного вида легкой атлетики, т. е. вооружить обучающегося знаниями, умениями и навыками выполнения упражнения относительно простыми движениями, которые необходимы для владения техникой;

2) овладеть основами техники изучаемого легкоатлетического упражнения, а также техникой специально подготовительных упражнений добываясь при этом прочности умений и навыков, их приспособляемости к изменяющимся условиям;

3) овладеть знаниями, а также умением продемонстрировать технику легкоатлетических упражнений;

4) овладеть основами двигательных умений и навыков, которые в дальнейшем будут необходимы в спортивной, трудовой и бытовой деятельности.

#### **Техника и ее оценка.**

Критерием эффективности процесса обучения является степень овладения техникой легкоатлетического упражнения.

Техника – это наиболее эффективный способ выполнения спортивного упражнения с целью достижения наилучшего результата.

Техника спортивного упражнения - это рациональная и эффективная система движений, направленная на организацию взаимодействия внутренних и внешних сил, с целью наиболее полного использования их для достижения высокого результата.

Сущность техники легкоатлетического упражнения заключается в выполнении системы одновременных и последовательных действий при разучивании ее элементов с использованием собственных физических

способностей обучающегося для лучшего решения двигательной задачи с наилучшим результатом.

Характеристикой техники является ее эффективность, надежность, экономичность, простота и естественность.

Эффективность и надежность – это максимальное использование физических способностей обучающегося в условиях различных изменений как внутренних, так и внешних.

Экономичность – это экономичное расходование нервных и физических сил, особенно в тех упражнениях, которые требуют длительного выполнения повторяющихся технических движений.

Простота и естественность – это критерии высокого уровня спортивной техники выполняемой естественно и просто, без излишнего напряжения.

Оценка техники.

Оценка уровня освоения техники осуществляется по следующим критериям по нисходящей:

1. Обучающийся не может выполнить упражнение в целом или выполняет его с большим количеством грубых ошибок (оценка 2).

2. Упражнение по общей схеме выполнено правильно, но с отдельными явными ошибками (оценка 3).

3. Упражнение выполнено правильно, но с некоторыми недостатками (оценка 4).

4. Упражнение выполнено ритмично (согласованно), по большой амплитуде, точно, быстро, выдержан акцент на главной фазе (оценка 5).

Оценку техники обучающегося, необходимо сопровождать разъяснением как положительных сторон, так и недостатков. Любая оценка имеет большое воспитательное значение, и, независимо от того хорошая она или плохая, оценка должна стимулировать к дальнейшему прогрессу в обучении.

Физиологическая основа овладения техникой.

В результате повторения одного и того же упражнения многократно создаются условно-рефлекторные связи, т. е. образовывается навык, который обладает рядом важных свойств: 1) автоматизированностью процессов нервно-мышечной координации движений; 2) подчиненностью сознания воле спортсмена; 3) стабильностью (прочностью); 4) подвижностью (вариативностью).

**Процесс обучения строится в соответствии со следующими принципами:**

1. Принцип научности - этот принцип предполагает научно обоснованный подход, в решении задач обучения двигательным действиям согласуя его с закономерностями других смежных наук, таких как физиология, педагогика, психология и др.

2. Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, обучающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

3. Принцип доступности. Этот принцип предполагает, прежде всего, простоту и элементарность выполнения двигательного действия, которое в состоянии выполнить любой обучающийся не зависимо от его возможностей.

4. Принцип наглядности – это создание определенного понятия и образа действия, представление о внешней картине движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники.

5. Принцип системности. Этот принцип предполагает, что двигательное действие, особенно сложное по технике выполнения, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени, т. е. при обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

6. Принцип последовательности – этот принцип в процессе обучения заключается в таких правилах как: «от усвоенного – к неусвоенному», «от простого – к сложному», «о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического выполнения двигательного действия».

7. Принцип постепенности – этот принцип на прямую связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий. В процессе обучения этот принцип должен реализовываться по прямолинейно-восходящей линии, чтобы не было скачкообразных колебаний.

8. Принцип индивидуализации – этот принцип в обучении возникает, если обучающиеся имеют различный уровень подготовленности, возрастные или половые различия, анатомо-физиологические и психологические особенности, а также различную степень реагирования конкретного организма на процесс обучения.

В процессе обучения используются такие методы как:

1. «Словесный» метод - рассказ, объяснение, распоряжение, команда и пр.

2. «Наглядный» метод – демонстрация наглядных пособий, плакатов, видеоматериалов, а также демонстрация упражнения в целом.

3. Метод «практического выполнения» - выполнение упражнения непосредственно обучающимся.

4. Метод «практической помощи» - оказание помощи педагогом непосредственно при выполнении упражнения.

#### **Типовая схема обучения.**

Обучение любому легкоатлетическому упражнению рекомендуется проводить, придерживаясь типовой схемы, которую можно представить в следующем виде, разделив на этапы:

Первый этап: Этап начального разучивания техники (приобретение знаний).

Задача: Создать у занимающихся правильное представление о технике данного легкоатлетического упражнения.

Средства:

1. Объяснение упражнения, указание его основных закономерностей и условия выполнения по правилам соревнований.

2. Совершенный показ техники упражнения.

3. Иллюстрация техники упражнения различными наглядными пособиями и указания о способах овладения упражнением.

4. Подготовительные упражнения, позволяющие составить представление о технике изучаемого упражнения.

Второй этап: Этап углубленного разучивания техники (реализация умения и появление навыка).

Задача: Овладеть техникой основного звена упражнения, его деталями и техникой упражнения в целом.

Средства:

1. Специальные подготовительные упражнения для овладения основным звеном.

2. Изучаемое упражнение в упрощенном виде, с сосредоточением внимания занимающихся на главной фазе.

3. Изучаемое упражнение в упрощенном виде, с сосредоточением внимания занимающихся на основные стороны движения в деталях.

4. Изучение упражнения в целом, применительно к условиям соревнований.

Третий этап: Этап совершенствования техники (закрепление навыка).

Задача: Уточнить индивидуальные особенности техники и определить пути дальнейшего совершенствования.

Средства:

1. Выполнение изучаемого упражнения различными вариантами и выбор индивидуально лучшего.

2. Выполнение упражнения на результат с оценкой техники движения.

3. Определение индивидуальных заданий для достижения более высокого спортивного результата в изучаемом виде.

Предлагаемое разделение обучения осуществляется в зависимости от этапа обучения, определяется преимущественное направление в решении тех или иных задач обучения и используемых средств.

### **Формы занятий легкой атлетикой.**

К формам занятий легкой атлетикой относятся: урок, секционные занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования и самостоятельные занятия.

**Основной формой обучения легкоатлетическим упражнениям является учебно-тренировочное занятие.** Учебно-тренировочное занятие по легкой атлетике делится на три части: подготовительная, основная и заключительная. Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

### **Подготовительная часть занятия.**

Цель – подготовка организма обучающихся к решению задач основной части занятия.

Задачи подготовительной части:

1) организация группы, сообщение цели и задач занятия, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;

2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;

3) специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием занятия.

Средствами решения этих задач могут быть:

а) различные подготовительные упражнения общего характера;

б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

#### **Основная часть занятия.**

Цель – обучение технике легкоатлетических упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.

Задачи основной части:

- 1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки занимающихся к физическим нагрузкам;
- 2) овладение техникой изучаемых видов легкой атлетики, развитие физических качеств и двигательных способностей;
- 3) морально-волевая подготовка.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятия.

Используются следующие методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

#### **Заключительная часть занятия.**

Цель – приведение организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Задачи заключительной части:

- 1) способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;
- 2) подвести итоги занятия и оценить деятельность учащихся;

3) определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодозировуемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

### **Типы тренировочных занятий**

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

1. Учебные занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.

2. Тренировочные занятия, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.

3. Учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.

4. Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.

5. Модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.

6. Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.

7. Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

Все эти формы занятий имеют примерно одинаковую структуру.

### **Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях**

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- а) изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- б) количеством повторений;
- в) уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- г) увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- д) усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- е) использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания

преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях, микроциклах). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

### **3.1.4. Психологическая подготовка**

Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Недостаточное развитие даже одного из них часто является причиной поражения высококвалифицированных спортсменов. Поэтому психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его становления. Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни учебно-тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:



- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;

- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;

- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;

- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

В любом виде легкой атлетики спортсмен должен уметь вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться». Для этого нужно научиться в определенный момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу. Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

### **3.1.5. Воспитательная работа**

Воспитание обучающихся будет осуществляться за счет максимального использования возможностей учебных занятий.

Формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию - в рамках образовательной работы, соревновательной деятельности, при реализации календаря образовательных событий. Воспитательные задачи предполагается решать при выездах на соревнования.

Доброжелательный психологический климат в группе будет создаваться путем выработки законов группы (коллективизм, взаимопомощь, обращение друг к другу только по именам, запрет на использование прозвищ, на обсуждение национальных особенностей, материального положения семей и т.д.), которые помогут детям усвоить традиционные социокультурные, духовно-нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения.

Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде будет происходить в ходе бесед.

Уважение к закону и правопорядку формируется, в том числе, в ходе

изучения правил дорожного движения, правил организации походов, правил соревнований, положений о спортивно-массовых мероприятиях.

Одним из основных способов решения воспитательных задач является планирование, подготовка и проведение ключевых дел группы, которые отражены в календарном плане воспитательной работы.

### **Календарный план воспитательной работы на 2023/2024 учебный год**

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Примечание
<b>Системные мероприятия</b>			
1	Выработка законов группы для формирования доброжелательного психологического климата в группе	Сентябрь – октябрь	в ходе учебных занятий
2	Формирование навыков самоуправления и навыков работы в команде	В течение учебного года	в ходе подготовки и проведения ключевых дел
	Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
3	Профессиональная ориентация: ознакомление обучающихся с основами профессий, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью (инструктор-проводник, спасатель, тренер-преподаватель, тренер, учитель физкультуры)	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
4	Внедрение системы поощрений в группе, проведение церемоний награждения (по итогам года или соревнований) обучающихся за достижения в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течение учебного года	
5	Праздники в группе – празднование дней рождения обучающихся, значимых для группы событий, участие в праздниках Учреждения	В течение учебного года	
	Регулярное обсуждение текущих дел и проблем в группе («групповая рефлексия»)	В течение учебного года	по итогам соревнований, значимых событий
	Проведение родительских собраний, привлечение родителей к организации поездок на соревнования	В течение учебного года	
<b>Ключевые дела</b>			
	Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних: Дидактическая	октябрь	С приглашением представителя

	игра «Знаки ПДД в картинках и стихах (к Дню памяти жертв дорожно-транспортных происшествий)		ГБДД
	Профилактика табакокурения и алкоголизма: информационная беседа «Как остановить это безумие?!»	Декабрь	Проводит медицинская сестра
	Участие в мероприятиях Учреждения для обучающихся:		Мероприятия на каникулах
	Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по легкоатлетическому кроссу	Сентябрь	
	Осеннее первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по плаванию	Октябрь	
	Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по троеборью	Октябрь	
	Открытое первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по лыжным гонкам «Новогодний спринт»	Декабрь	
	Открытое первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по плаванию, посвященное 79 годовщине освобождения г. Белева от немецко-фашистских захватчиков	Декабрь	
	Открытое Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по легкоатлетическому кроссу, посвященному 76-й годовщине Победы советского народа в ВОВ	Апрель	
	День здоровья	Ноябрь	
	Соревнования по лыжным гонкам	Февраль	
	Участие во всероссийских акциях:		
	Лыжня России	февраль	
	Кросс наций	сентябрь	
	Акции против терроризма	Сентябрь	

### 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие требования:

- К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;
- При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; Выполнение упражнений без разминки;
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- Провести разминку

Требования безопасности во время занятий:

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- Во избежании столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- Не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение

инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

### 3.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	172

## 4. Система контроля и зачетные требования

### Педагогический контроль

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Диагностика физической подготовленности в спортивно-оздоровительной группе по виду спорта лёгкая атлетика на начало и на конец учебного года.

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет

(В.И. Лях, А.А. Зданевич)

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
Скоростные	Бег 30 м, сек	7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100	115-135	155	90	110-130	150
		8	110	125-145	165	100	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Силовые Подтягивание	на в/перекладине из вися, кол. раз	7	1	2-3	4	-	-	-
		8	1	2-3	4	-	-	-
		9	1	3-4	5	-	-	-
		10	1	3-4	5	-	-	-
	на низкой	7	-	-	-	2	4-8	12

	перекладина из виса лежа, кол. раз	8 9 10	- - -	- - -	- - -	2 3 4	6-10 7-11 8-13	14 16 18
Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 1150 1200 1250	500 550 600 650	600-800 650-800 700-900 750-950	900 950 1000 1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 7,5 7,5 8,5	2 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 12,5 13 14

Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет  
(В.И. Лях, А.А. Зданевич)

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
Скоростные	Бег 30 м, сек	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Силовые Подтягивание	на в/перекладинах из виса, кол. раз	11	1	4-5	6	-	-	-
		12	1	4-6	7	-	-	-
		13	1	5-6	8	-	-	-
		14	2	6-7	9	-	-	-
		15	3	7-8	10	-	-	-
	на низкой перекладинах из виса лежа, кол. раз	11	-	-	-	4	10-14	19
		12	-	-	-	4	11-15	20
		13	-	-	-	5	12-15	19
		14	-	-	-	5	13-15	17
		15	-	-	-	5	12-13	16

Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-	1300	700	850-1000	900
		12	950	1100	1350	750	900-1050	950
		13	1000	1100-	1400	800	950-1100	1000
		14	1050	1200	1450	850	1000-	1050
		15	1100	1150-	1500	900	1150	1300
				1250		1050-		
				1200-		1200		
				1300				
				1250-				
				1350				
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20

Уровень физической подготовленности обучающихся 16-17 лет  
(В.И. Лях, А.А. Зданевич)

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
		17	190	205-220	240	160	170-190	210
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Силовые Подтягивание	в/перекладина из виса, кол. раз	16	4	8-9	11	-	-	-
		17	5	9-10	12	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз	16	-	-	-	6	13-15	18
		17	-	-	-	6	13-15	18
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100	1300-	1500	900	1050-	1300
		17	1100	1400	1500	900	1200	1300
				1300-			1050-	
				1400			1200	

Гибкость	Наклон	16	4	8-9	11	6	13-15	18
	вперед из положения сидя, см	17	5	9-10	12	6	13-15	18

#### 6 Перечень информационного обеспечения

- 1 Викторова О.Д. Структура подготовки семиборков высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. канд.-пед. наук. - М., 1990 - 23 с.
- 2 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура
- 3.Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000 - 240 с. В.И, ЧеркашинВ.П. Многолетняя подготовка спортсменов В легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.
- 5 Никитушкин В.Г. «Современная подготовка юных спортсменов», 2009 г.
- 6..Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993 -
- 7 Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987 -138 с.
- 8.Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994 - 320 с.
- 9.Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Виша школа, 1987 - С 229-231.
- 10.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987 - 128 с.
- 11.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974 - 232 с. 2014 г.

#### Перечень Интернет-ресурсов

- 1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>.
- 2 Официальный сайт легкой атлетики <http://www.rusathletics.com>
- 3 Официальный сайт FILA[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.fila->
- 4 Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.