

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом
«28» августа 2025 г.
Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.

Директор СПб ГАПОУ

«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»

В.А. Никитин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:

Жуйкова Надежда Сергеевна

педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург

2025 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16); Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 № 1676-р; Устава Санкт-Петербургского государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»; Лицензии на образовательную деятельность и др. локальных актов учреждения.

В соответствии с распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-

р. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» в дополнительной общеразвивающей программе максимально использован воспитательный потенциал учебных занятий и мероприятий. В программе также большое внимание уделяется подготовке каждого обучающегося к общественной жизни и последующей трудовой деятельности. Большое значение придаётся гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся.

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

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Основные характеристики ДОП:

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика». Имеет **физкультурно-спортивную направленность, общекультурного уровня освоения.** Программа первого года обучения - общекультурного уровня освоения. Позволяет получить положительный социальный опыт, совершенствовать общую физическую подготовку обучающихся и готовит их к участию в спортивных соревнованиях по легкой атлетике.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей и физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества.

Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Педагогическая целесообразность программы

Можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Отличительная особенность данной программы

В данной программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки.

Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект.

Новизна программы

В содержание программы входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических

качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. На базе изучения курса «Легкая атлетика» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей легкоатлетическим видам спорта, тем самым, способствуя оздоровлению и развитию человеческого общества.

Данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовке позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям.

Адресат ДОП

В реализации программы «Легкая атлетика» принимают участие юноши и девушки в возрасте 16-20 лет, имеющие начальные теоретические знания и практические навыки по легкой атлетике, не имеющие противопоказаний по состоянию физического здоровья для занятий. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

Срок реализации программы - 216 часов. Занятия проходят по 6 учебных часов в неделю

Цель программы - закаливание и укрепление организма, обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития обучающихся, популяризация легкой атлетики.

Задачи программы

обучающие:

- изучить и отработать основные элементы техники бега на средние и длинные дистанции;

- изучить технику низкого и высокого старта;

- изучить и отработать прыжки с места и прыжки в длину с разбега

- изучение основных элементов лёгкой атлетики;

- выявление задатков и способностей и спортивной одарённости;

- привитие интереса к тренировочным занятиям;

развивающие:

- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);

- развить двигательную активность детей;

- раскрыть потенциал каждого обучающегося;

- способствовать развитию костно-мышечного корсета;

- развить координационные возможности, умение владеть своим телом;

воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

- воспитывать у обучающихся самостоятельность и организованность;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;

- воспитание терпения, наблюдательности, умения доводить работу до конца;

- воспитание умения работать в команде;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни, интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

Планируемые результаты

предметные:

- применять технику бега на короткие и длинные дистанции;
- соблюдать правила поведения, технику безопасности;
- понимать значение легкой атлетики в системе оздоровления организма;
- знать основы техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и иметь способность применять их на практике.
- иметь навыки самостоятельных тренировок с правильным выбором нагрузок и физических упражнений;

метапредметные:

- преодолевать: дистанцию 100-3000м за минимально короткое время;
- стартовать с низкого и высокого старта
- бегать на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см, преодолевать низкие барьеры;
- выполнять правильную технику прыжка в длину с разбега;
- улучшать двигательные умения легкоатлета;
- самостоятельно осуществлять занятие по легкой атлетике;
- контролировать свое самочувствие.

личностные:

- проявлять волевые качества, самоорганизацию, самодисциплину, трудолюбие;
- устанавливать доброжелательные межличностные отношения, овладеют навыками межличностной коммуникации и работы в команде.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Срок реализации 1 год.

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп. Для зачисления в группу принимаются все желающие согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам учреждения.

Наполняемость групп: 1 год – не более 15 человек.

Форма организации и проведения занятий.

Обучение проводится в форме групповых теоретических занятий, индивидуального и группового самостоятельного изучения рекомендуемого материала, тренировочных занятий в тренажерных, спортивном залах и спортивной площадке.

В целях организации образовательного процесса используются информационно-коммуникационные технологии и технические средства обучения, помогающие обеспечить обучающихся учебной информацией, а также способствовать наиболее лучшему усвоению программного материала. На некоторых теоретических занятиях необходим персональный компьютер для просмотра тренировочных модулей, выступлений на соревнованиях и ведения контроля за личными достижениями обучающихся.

В ходе реализации программы предполагается участие обучающихся в

районных и городских соревнованиях, в связи с этим возможна корректировка планов учебных занятий.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных способностей обучающихся, к освоению учебного материала.

Теоретические занятия по программе предполагается проводить на базе оборудованного необходимыми учебными пособиями кабинета. В целях организации образовательного процесса используются информационно-коммуникационные технологии и технические средства обучения, помогающие обеспечить учащихся учебной информацией, а также способствовать наиболее лучшему усвоению программного материала.

Практические занятия по программе предполагается проводить на базе спортивного комплекса оборудованного тренажерным, игровым залами, а также раздевалками. При проведении кроссовой подготовки используется территория стадиона.

Кадровое обеспечение программы. Основным работником является педагог дополнительного образования со средне-специальным и/или высшим образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	практика	теория	
1	Вводное занятие	6	4	2	Беседа, опрос. Экспресс-тесты
2	Общая физическая подготовка	20	20	-	Зачет. Сдача нормативов. Результаты участия в соревнованиях различного уровня
3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	30	30	-	Зачет. Сдача нормативов. Результаты участия в соревнованиях различного уровня
4	Совершенствование техники бега на средние дистанции	30	30	-	Зачет. Сдача нормативов. Результаты участия в соревнованиях различного уровня
5	Совершенствование техники прыжков	26	26	-	Тестирование Сдача нормативов. Результаты участия в соревнованиях различного уровня

6	Совершенствование низкого и высокого стартов	28	28	-	Тестирование Сдача нормативов.
7	Обучение и отработка техники эстафетного бега	28	26	2	Тестирование Сдача нормативов.
8	Эстафеты, спортивные игры	26	26	-	Результаты участия в соревнованиях
9	Контрольные старты	22	2	20	Результаты участия в соревнованиях , сдача норм ГТО
	ВСЕГО:	216	192	24	

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 46-о от «28» августа 2025 г.

Директор СПб ГАПОУ

«Морская техническая академия
имени адмирала Д.Н. Сенявина»

В.А. Никитин

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Легкая атлетика»
на 2025/2026 уч. год

Год обучения, Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, 1 группа	01.09.25	30.06.26	36	72	216	по 6 часов в неделю

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«28» августа 2025 г.
Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»
_____ В.А. Никитин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОП

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:
Жуйкова Надежда Сергеевна
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1 Вводное занятие.

1. Основные вопросы.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке: дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева на улице. Предупреждение травм, несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья. ОФП и СФП.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знать технику безопасности в спортивном зале и на улице;
- гигиена физических упражнений
- закаливание и укрепление здоровья

3. Самостоятельная работа

- общеразвивающие упражнения
- специальные и подготовительные упражнения

4. Тематика практических работ.

- первая помощь при несчастных случаях.
- выполнение режима питания.

Тема № 2. Общефизическая подготовка (ОФП)

1. Основные вопросы.

Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, силовой выносливости. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег на короткие и средние дистанции.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ на занятиях;
- ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы;
- совершенствовать двигательные действия в движении и на месте;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для совершенствования основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3. Самостоятельная работа

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение подготовительных упражнений.

4. Практическая работа

Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, силовой выносливости. Упражнения для развития скорости: кроссовый бег, челночный бег, спортивная ходьба. Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, прыжки через барьеры. Выполнение акробатических упражнений – лазанье, кувырки, стойки. Подвижные игры.

Тема № 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

1. Основные вопросы.

Техника бега на отрезках 100-400 м. Совершенствование работы рук в сочетании с движениями ног. Финиширование.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в спортивном зале;
- знать правильную постановку стопы, выноса бедра и захлестывания голени;

- уметь правильно выполнять специальные беговые упражнения;
- уметь правильно пробегать отрезки длиной 100-400 м;
- совершенствовать технику на согласованность движений рук и ног в беге;
- совершенствование бега на виражах;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

3. Самостоятельная работа

Ускорения на дистанциях на 100м, 200м и 400 м.

4. Тематика практических работ. Кросс в умеренном темпе, короткие ускорения по 60 м. Эстафеты.

Тема № 4. Совершенствование техники бега на средние дистанции

1. Основные вопросы. Совершенствование бега на отрезках 1500-3000 м.

Совершенствование работы рук в сочетании с движениями ног. Финиширование.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в спортивном зале;
- совершенствование бега на отрезках длиной 1500-3000 м;
- совершенствовать технику на согласованность движений рук и ног в беге;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

3. Самостоятельная работа

Ускорения на дистанциях 400м, 600м, 800 м.

4. Тематика практических работ. Кросс в быстром темпе, длинные ускорения по 800 м. Подвижные игры с элементами бега.

Тема № 5. Совершенствование техники прыжков

1. Основные вопросы. Совершенствование специальных упражнений прыгунов. Прыжки в длину с разбега изученными способами, тройной прыжок с места.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ при выполнении прыжков;
- совершенствовать технику прыжков;
- выполнять упражнения в целом;
- совершенствовать двигательные действия;

3. Самостоятельная работа. Специальные упражнения прыгунов, техника приземления. Движение рук и ног при отталкивании, выполнение прыжка в полной координации.

4. Тематика практических работ. Упражнения на развитие прыгучести, изучение техники отталкивания, полета и приземления. Эстафеты в прыжках.

Тема № 6. Совершенствование низкого и высокого старта

1. Основные вопросы. Низкий старт на коротких дистанциях и высокий старт на средних дистанциях

2. Требования к знаниям и умениям:

- знать о ТБ при выполнении заданий;
- знать влияние стартов на быстроту;
- умение стартовать из различных исходных положений: низким, высоким стартом, из упора присев, из упора лежа.

163. Самостоятельная работа. Старты во время ходьбы в наклоне, старты падением из положения, стоя на носках. Бег в парах преодолевая сопротивление партнера на отрезке 20м.

4. Тематика практических работ. Упражнения для низкого старта: и.п.- стоя в наклоне вперед. Сильнейшая нога (толчковая) впереди, имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с работой рук. Упражнения для высокого старта: принятие высокого старта с опорой на одну руку, толчковая нога ставится на расстоянии 1-1,5 стопы от стартовой линии. Масса равномерно распределяется на обе ноги.

Тема № 7. Обучение техники эстафетного бега

1.Основные вопросы. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки «снизу» и «сверху».

2.Требования к знаниям и умениям:

- знание правил безопасности при передаче эстафетной палочки;
- знать технику передачи эстафетной палочки 2 способами;
- выполнять передачу эстафетной палочки стоя в шеренге, в шаге и в беге;
- выполнять стартовые положения принимающего эстафетную палку;

3.Самостоятельная работа. Повторные пробегание отрезков с невысокой и средней скоростью (60–100 м), держа в руках эстафетную палочку; передачи эстафетной палочки проводится в парах — вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи.

4. Тематика практических работ. Занимающихся строятся в две разомкнутые шеренги на расстоянии 1—2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку. Старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот. Стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх — назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке. Стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем — с одной стороны, указательным и средним пальцами — с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами.

Тема № 8. Эстафеты. Спортивные игры

1.Основные вопросы. Развитие физических способностей в спортивных и подвижных играх с элементами легкой атлетики. Спортивные игры и эстафеты для группы начальной подготовки обучения.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ при проведение спортивных игр;
- знать технические особенности и правила спортивных игр.
- владеть навыками ведения мяча (футбольный, волейбольный);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- уметь играть в команде.

3.Самостоятельная работа.

- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение контрольных упражнений на время.

4. Тематика практических работ. Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, мини-футбол. Эстафеты: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Подвижная цель»

Тема № 9. Контрольные старты

1.Основные вопросы. Контрольные старты и нормативы для группы первого года обучения.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в спортзале;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП;
- уметь правильно выполнять прыжков в длину с разбега и прыжков с места;
- выполнять старты;
- уметь участвовать в соревнованиях.

3.Самостоятельная работа.

- специальные и подготовительные упражнения.
- выполнение контрольных упражнений.

4. Тематика практических работ. Бег на дистанцию от 100-1500м за максимально короткое время, выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение стартов. Участие в соревнованиях.

Календарно-тематический план

№	Содержание занятия	Кол-во час	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ.	3		
2	Легкоатлетическая разминка. Развитие гибкости.	3		
3	ОФП – подвижные игры	3		
4	Гигиена спортсмена и закаливание. Техника метания гранаты.	3		
5	Техника спортивной ходьбы. Круговая тренировка.	3		
6	Кросс в сочетании с ходьбой 800м.	3		
7	Бег «под гору». Бег «на гору».	3		
8	Экспресс-тесты.	3		
9	Основы здорового образа жизни. Физическая культура, как основа ЗОЖ	3		
10	Легкоатлетическая разминка. Высокий старт.	3		
11	Бег с ускорением. Повторный бег.	3		
12	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	3		
13	Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции 30м; 60м; 100м. Зачет.	3		
14	Техника метания гранаты. Прыжки в длину с разбега.	3		
15	Техника эстафетного бега 4х400м и 4х100м	3		
16	Техника спортивной ходьбы. ОФП. Подвижные игры.	3		
17	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 60,100м.	3		
18	Бег на средние дистанции 300м; 400м; 500м.	3		
19	Гигиена спортсмена и закаливание. Челночный бег 3х10м; 6х10.	3		
20	Повторный бег 2х60м. Равномерный бег 1000м.; 1200м.	3		
21	Кросс в сочетании с ходьбой до 800. Техника эстафетного бега.	3		
22	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500м. Зачет.	3		

23	Круговая тренировка. Подвижные игры и эстафеты.	3		
24	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	3		
25	История развития Легкоатлетического спорта. Развитие координации.	3		
26	Спортивная ходьба. ОФП. Подтягивание.	3		
27	Низкий старт, стартовый разбег. Бег по повороту.	3		
28	Бег 500м. Метание спортивного снаряда в цель.	3		
29	Прыжок в длину с разбега. Кросс 1000м. Зачет.	3		
30	Встречная эстафета. Равномерный бег 1000-1200м.	3		
31	Прыжок в высоту способом "Ножницы" Кросс 2000м.	3		
32	Челночный бег 10х10м. Кросс 3000м.	3		
33	Круговая тренировка.	3		
34	Правила поведения и ТБ. ОФП – прыжковые упражнения.	3		
35	ОФП – подвижные игры	3		
36	Метание мяча в цель. Низкий старт, стартовый разбег	3		
37	Круговая тренировка. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	3		
38	Челночный бег 10х10м. Встречная эстафета.	3		
39	Бег по повороту. Развитие силы.	3		

40	Легкоатлетическая разминка. Бег с ускорением.	3		
41	Круговая эстафета. Бег по дистанции, финиширование.	3		

42	Прыжок в высоту способом «Перекидной». Развитие гибкости.	3		
43	Прыжок в высоту способом «Ножницы». Зачет по прыжкам.	3		
44	Техника спортивной ходьбы. ОФП – прыжковые упражнения.	3		
45	Круговая тренировка.	3		
46	Равномерный бег 1000м. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	3		
47	Эстафетный бег 4х100м; 4х400м. Развитие силы.	3		
48	Тренировка по поточному методу.	3		
49	ОФП - подтягивания. Развитие координации.	3		
50	Подвижные игры и эстафеты.	3		
51	Легкоатлетическая разминка. Экспресс-тесты.	3		
52	Метание мяча в цель. Низкий старт, стартовый разгон.	3		
53	Встречная эстафета. Бег по повороту.	3		
54	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	3		
55	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500м. Зачет.	3		
56	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Метания гранаты.	3		
57	Равномерный бег 1500м. ОФП - подтягивания.	3		
58	Легкоатлетическая разминка. Кросс 1500м. Зачет	3		
59	Спортивная ходьба. Развитие координации.	3		
60	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Развитие гибкости.	3		
61	Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности.	3		
62	Бег «под гору», «на гору». Развитие силы.	3		
63	ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета.	3		
64	Прыжок в длину с разбега. Метания гранаты.	3		

65	Кроссовая подготовка. Кросс в сочетании с ходьбой 2000 м.	3		
66	Высокий старт. Равномерный бег 3000м.	3		
67	Легкоатлетическая разминка. Кросс 2000м.Зачет	3		
68	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	3		
69	Бег на короткие дистанции 60, 100м - зачёт. Развитие гибкости	3		
70	Гигиена спортсмена и закаливание. Эстафетный бег 4х200.	3		
71	Круговая тренировка. Развитие силы.	3		
72	Экспресс-тесты. Подвижные игры.	3		

Всего: 216 часов

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация данной программы включает в себя методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники бега
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Индивидуальный.

Основные средства обучения:

- Подготовительные и специальные беговые упражнения;
- Упражнения для изучения техники бега на короткие и длинные дистанции
- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Спортивные игры и эстафеты.

№ п/п	Темы и разделы программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации Учебно-воспитательного процесса	Дидактическое и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Дидактический материал: тематические электронные презентации по ТБ; презентация программы Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер.	Беседа, опрос. Экспресс-тесты

2	Общая физическая подготовка	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Дидактический материал: наглядные пособия тематические Техническое оснащение: спорт инвентарь Спортивный зал, тренажерный зал	Зачет. Сдача нормативов. Результаты участия в соревнованиях различного уровня
3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Дидактический материал: наглядные пособия тематические Техническое оснащение: спорт инвентарь Спортивный зал, тренажерный зал	Зачет. Сдача нормативов. Результаты участия в соревнованиях различного уровня
4	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Дидактический материал: наглядные пособия тематические Техническое оснащение: спорт инвентарь Спортивный зал, тренажерный зал	Зачет. Сдача нормативов. Результаты участия в соревнованиях различного уровня
5	Совершенствование техники прыжков	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Дидактический материал: наглядные пособия тематические Техническое оснащение: спорт инвентарь Спортивный зал, тренажерный зал	Тестирование Сдача нормативов. Результаты участия в соревнованиях различного уровня
	Совершенствование низкого и	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Дидактический материал: наглядные пособия тематические Техническое	Тестирование Сдача нормативов.

	высокого стартов			оснащение: спорт инвентарь Спортивный зал, тренажерный зал	
6	Обучение и отработка техники эстафетного бега	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Дидактический материал: наглядные пособия тематические Техническое оснащение: спорт инвентарь Спортивный зал, тренажерный зал	Тестирование Сдача нормативов.
7	Эстафеты, спортивные игры	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Дидактический материал: наглядные пособия тематические Техническое оснащение: спорт инвентарь Спортивный зал, тренажерный зал	Результаты участия в соревнованиях
5	Контрольные старты	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Дидактический материал: наглядные пособия тематические Техническое оснащение: спорт инвентарь Спортивный зал, тренажерный зал	Результаты участия в соревнованиях, сдача норм ГТО

Организация учебно-воспитательного процесса:

В спортивно-оздоровительную группу по легкой атлетике набираются обучающиеся в возрасте 16-20 лет, желающие заниматься независимо от их способности, уровня физического развития и подготовленности. Не имеющие медицинских противопоказаний. В процессе тренировок спортивно-оздоровительной группы чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки основное внимание нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других

видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 5%-25%. Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план предусматривает такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольные испытания и участие в соревнованиях. Деятельность спортивной группы по легкой атлетике определяется по следующим критериям: стабильность состава занимающихся, динамикой развития физических качеств, уровнем усвоения и самоконтроль.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится в виде легкого разминочного бега, либо в виде игровых упражнений для повышения работоспособности организма, предварительный разогрев, растягивание и увеличения эластичности мышц. На вводную часть отводится около 15-20% общего времени занятия. В **основной части** решаются задачи ознакомления и овладения элементами

техники легкой атлетики. Используются упражнения для овладения и совершенствования техники, а также развития физических качеств. На основную часть отводится 70-85% общего времени. В **заключительной части** необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. Чтобы создать у занимающихся условия для перехода к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойному состоянию. Поэтому в заключительную часть включаются подвижные и спортивные игры. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Отводится 10% от общего времени.

Техническое оснащение занятий

Оборудование, спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочных занятий:

Спортивный зал с гладким покрытием;

- инвентарь (эстафетные палочки, мячи, барьеры, стойки, колодки);
- раздевалки для учащихся.

Стадион:

- игровое поле для футбола;
- легкоатлетическая дорожка;
- гимнастическая стенка.

Дидактический материал:

- учебно-наглядные пособия
- видеоматериалы по легкой атлетике
- тематическая литература

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях учрежденческого, районного и краевого уровней.

Общеразвивающие и специальные беговые упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. Арсенал ОРУ всем известен: без них не проводится ни один урок физкультуры в школе. Однако, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве.

Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке).
4. Круговая тренировка.

Упражнения со штангой:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8—10 раз последовательно по 2—3 подхода с небольшим отдыхом (1—1,5 мин.) или сериями (когда выполняются все упражнения с отдыхом) до 4—5 мин. С максимальными весами упражнения со штангой обычно проводятся как тесты и применяются периодически для определения уровня развития силы в определенных упражнениях на различных этапах подготовки.

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6—10 сек.

Цель СФУ — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФУ будет различной:

- 1) стоя на правой ноге, руки на поясе, сделаем свободные загребающие маховые движения левой ноги (затем повторим упражнение, поменяв ноги);
- 2) примем то же исходное положение, только правой рукой будем поддерживать снизу правую ногу, согнутую в колене и поднятую вперед под прямым углом к туловищу. Теперь отпустим руку, чтобы нога падала вниз, делала захлестывающее движение и по инерции выходила вперед (то же самое сделаем, поменяв ноги).

Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте — апреле, и в меньшем объеме

в соревновательном периоде.

Наблюдения показывают, что многие спортсмены исключают из своей подготовки специальные упражнения в соревновательном периоде. Это совершенно неоправданно, так как ведет к снижению физических возможностей и как следствие к снижению спортивных результатов.

Комплекс специальных беговых упражнений для легкоатлетов и простых бегунов.

1. **Бег с захлестыванием голени.** Суть проста – нужно касаться пятками ягодиц с максимальной частотой шага и минимальным продвижением вперед. Руки могут двигаться или же быть сомкнуты за спиной. Типичные ошибки: постановка ноги на всю стопу, быстрое продвижение (задача – сделать как можно больше захлестываний, а не быстрее пробежать дистанцию), зажатость рук (не стоит их сильно прижимать к корпусу), задержка дыхания и маленькая амплитуда (лучше сделать меньше повторений, но правильно).

2. **Бег с поднятием бедра.** Отталкиваясь опорной ногой, нужно поднять бедро маховой как можно выше. Как и в первом упражнении, важно следить за высокой частотой подъемов ног. Плечи во время движения должны быть расслаблены, а руки – согнуты в локтях. Опорная нога и туловище должны создавать одну линию. Важно, чтобы спина была все время ровной. Новички могут работать руками, а опытные спортсмены, как правило, изолируют руки за спиной. Распространенные ошибки: постановка ноги на всю стопу (работают только носки), излишнее приседание, закрепощенность рук.

3. **Бег на прямых ногах.** Ноги работают подобно ножницам. Важно, чтобы они сохранялись ровными, а приземление происходило на переднюю часть стопы. Здесь, в отличие от предыдущих СБУ, важно быстро продвигаться вперед. Чтобы было удобнее, туловище слегка подается назад. Учитывая, что целью является продвижение вперед, руки работают активно. Характерные ошибки: сгибание ног, малая скорость, приземление на пятку.

4. **Олений бег.** Данное упражнение представляет собой некий синтез из бега и прыжков. Новичкам оно дается сложно, но освоить его все же нужно. Чтобы легче было следить за работой ног, представьте перед собой некое препятствие, например бревно. Через него нужно перепрыгнуть одной ногой, согнув ее при этом в колене. Вторая нога остается неподвижной. Руки активно помогают телу двигаться. Типичные ошибки: постановка ноги на всю стопу, скованность рук, взгляд, устремленный вниз, слишком быстрое движение, вследствие которого выпрыгивания превращаются в простой бег.

5. **Велосипед.** Это не тот велосипед, которые делается лежа и тренирует мышцы пресса. Это бег, в котором ноги двигаются так, будто они крутят педали велосипеда. При этом происходит продвижение вперед. Отталкиваясь опорной ногой, нужно вынести бедро второй ноги вперед и сделать ею «загребающее» движение вниз и назад. Это самое «загребающее» движение должно быть очень быстрым. Руки помогают очень активно, так как есть необходимость в хорошем выпрыгивании. Характерные ошибки: малая амплитуда ног, пассивность рук.

6. **Выпады.** Наконец-то можно отдохнуть от бега и прыжков. Здесь нужно делать просто-напросто максимально широкие шаги с глубоким приседом. В этом упражнении, в отличие от предыдущих, передняя нога ставится на пятку. В конце упражнения можно сделать ускорение метров на 30-50. Если сделаете все правильно, на следующий день ноги дадут об этом знать сильной болью. Впрочем, этот «критерий правильности» применим и к другим специальным беговым упражнениям. Распространенные ошибки: спешка, малая амплитуда, отталкивание без подъема, напряжение в руках, слишком длинный или короткий шаг, разворот стопы при отталкивании.

Характеристика видов легкой атлетики

Спринтерский бег:

Бег на короткие дистанции (спринт) характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности. К нему относится бег на дистанции от 30 до 400 м. Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на четыре части: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Начало бега (старт) выполняется как можно быстрее. Доли секунды, потерянные на старте, трудно, а порой и невозможно отыграть на дистанции. Наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20-25 м) достигнуть максимальной скорости.

Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. В зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от линии старта (1-1,5 стопы), а задняя - 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное отталкивание обеими ногами при начале бега. Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°, а задней - 60-80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредоточивает свое внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги - в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки позади стартовой черты на ширину плеч или немного шире. Руки у линии старта опираются на большой, указательный и средний пальцы, причем большие пальцы обращены друг к другу, а руки выпрямлены в локтях, голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки,

По команде «Внимание!» спортсмен разгибает ноги и отрывает колено от земли, поднимает таз и подает плечи вперед. Значительная часть массы тела переносится на руки, упор стопами в колодки при этом остается достаточно сильным. Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз - вперед. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды. Носки ног и пальцы рук стартующего обязательно должны касаться поверхности дорожки. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентируется. Интервал определяется стартером. Это обязывает бегуна сосредоточиться для восприятия стартового сигнала. По команде «Марш!» (или выстрелу) бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под острым углом к дорожке. Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро.

Стартовый разбег выполняется на первых 10-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать наибольшую скорость. На первых двух-трех шагах он стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следит за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко. Длина шагов постепенно возрастает. Длина первого шага будет равна 4,5-5 стопам, если измерять от задней колодки, второго шага - 4,5, пятого - 5, шестого - 5,5 стоп и т. д. И так до 8-9 стоп в шаге. Длина шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом будет такой шаг, длина которого на 30-40 см превышает длину тела бегуна. Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения рук набирают максимальную амплитуду.

Бег по дистанции. Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на

всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции спринтера мастера характеризуется широкими и частыми шагами с мощным отталкиванием. Важную роль при этом играет быстрый вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребаящим движением. Осваивая технику спринтерского бега, спортсмен должен с первых занятий стремиться бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки. Энергичная работа руками не должна вызывать подъема плеч и сутулости спины.

Финиширование - это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с полной скоростью, выполняя на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью или боком. Новичкам рекомендуется пробежать финишную линию с полной скоростью, не думая о броске на ленточку.

В беге на 200 и 400 м старт принимают обычно на вираже беговой дорожки. Это позволяет пробегать начальный отрезок дистанции по прямой: при этом легче развить максимальную скорость. При подбегании к повороту для борьбы с центробежными силами спринтер плавно наклоняет туловище влево и слегка поворачивает в эту же сторону стопы ног. Чем выше скорость бега и больше кривизна поворота дорожки, тем больше туловище наклоняется к центру окружности.

Бег на средние дистанции:

В беге на средние дистанции (500-2000 м) спортсмены обычно применяют высокий старт.

По вызову судьи на старте бегуны выходят на линию сбора обычно в 3 м от линии старта. По команде «На старт!» они подходят к линии старта и занимают наиболее выгодное положение для начала бега. При этом бегун ставит у стартовой линии сильнейшую ногу, отставляя другую назад. Разноименная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. Некоторые бегуны опираются этой рукой о землю (до стартовой линии). В беге на средние дистанции команда «Внимание!» не подается. По команде «Марш!» или выстрелу бегуны устремляются вперед.

Начало бега выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Быстрее происходит выпрямление туловища, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции.

Во время бега туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо, движения плечевого пояса и рук выполняются легко и ненапряженно, пальцы свободно сложены. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дистанции уменьшаются. У бегунов на средние дистанции длина шагов превышает длину тела на 15- 20 см, а у бегунов на длинные дистанции - на 10-15 см. Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется эластично с передней части стопы с последующим опусканием на всю стопу.

Существенное значение в беге на средние и длинные дистанции имеет ритм дыхания. При небольшой скорости бега одно дыхательное движение (вдох и выдох) выполняется на 6 шагов. С ростом скорости увеличивается частота дыхания; одно дыхательное движение выполняется на 4, а иногда и на 2 шага.

Бег по пересеченной местности (кросс) - один из прикладных видов легкой атлетики. Бег в естественных условиях на местности укрепляет организм, положительно действует на нервную систему, является важным средством подготовки спортсменов многих видов спорта; они применяют бег по пересеченной местности в процессе своей тренировки.

Кросс является не только вспомогательным средством тренировки спортсменов, но и

самостоятельным видом спортивного бега. Отличительной особенностью этого вида бега является значительная продолжительность и высокая интенсивность мышечной работы. Техника кроссового бега в своей основе такая же, как и бега на средние дистанции. Но бегуну-кроссмену приходится, кроме того, учитывать особенности местности и умело приспосабливаться к ним. Все это вызывает ряд изменений в технике бега. При подъеме в гору, например, увеличивается наклон туловища вперед, учащаются движения, короче делается шаг, активнее работают руки. При беге под небольшой уклон увеличивается длина шагов, нога ставится на всю стопу или на пятку с последующим перекатом на носок, уменьшается наклон туловища вперед. При крутых склонах длина шагов уменьшается, а туловище даже отклоняется немного назад.

Бег по пересеченной местности проводится по общей дорожке с высокого старта. Дистанцию кросса прокладывают по полям, лесам и оврагам. На них могут быть естественные и искусственные препятствия: рвы, канавы или изгороди не выше 1 м. При беге в лесу необходимо внимательно смотреть под ноги, а руками предохранять лицо, шею, плечи и туловище от ударов ветвей. При беге по глинистому, сырому и скользкому грунту лучше бежать мелкими частыми шагами, несколько больше обычного расставляя в стороны стопы ног.

Прыжки:

Прыжок- это способ преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий. Прыжки выполняются с места или с разбега. В легкой атлетике широкое распространение получили прыжки в высоту с разбега, в длину с разбега, тройной и с шестом. Цель занятий прыжками - научить спортсмена прыгать возможно выше и дальше. Для этого учащиеся знакомятся с теоретическими основами техники прыжков вообще и на основе этих знаний овладевают техникой избранного прыжка.

В прыжках четко просматриваются четыре последовательные фазы - разбег, отталкивание, полет и приземление. Результативность всех прыжков задается скоростью разбега и силой отталкивания.

Разбег в прыжках производится с ускорением, чтобы на последних шагах достичь наибольшей скорости. Нога на место отталкивания ставится быстро и энергично.

Отталкивание производится сильнейшей (толчковой) ногой. Это важнейшая фаза в прыжках. В момент соприкосновения с грунтом толчковая нога, испытывая большую нагрузку, амортизируя, сгибается и напоминает сжатую пружину. Отталкивание заключается в том, что прыгун ее мгновенно выпрямляет, энергично отталкиваясь от опоры. При этом нога должна быть выпрямлена полностью. Эффект отталкивания усиливается быстрым подниманием рук и маховой ноги. Роль маховой ноги в прыжках очень велика вследствие большой силы ее мышц и массы, а также большого пути ее движения. Угол отталкивания при прыжках различен: он больше при прыжках в высоту и меньше при прыжках в длину.

В фазе полета тело прыгуна движется по траектории, заданной скоростью разбега и силой отталкивания, испытывая действие силы тяжести и сопротивление воздуха.

Метания:

Метания спортивных снарядов в легкой атлетике производятся на дальность. Результат метаний зависит от умений спортсмена, силы и быстроты его движений. Метания выполняются различными способами: из-за головы (мяч, граната, копье), с поворотом (диск, молот), толканием (ядро). Спортивные снаряды для метаний имеют определенную массу и форму, применяются с учетом пола и возраста занимающихся. На дальность полета снарядов влияют следующие факторы: начальная скорость вылета снаряда; угол вылета; высота точки, в которой снаряд покидает руку;

сопротивление воздушной среды.

Начальная скорость вылета снаряда зависит от усилия, приложенного метателем к снаряду, от длины пути, пройденного снарядом в руке метателя, и от времени, за которое снаряд проходит этот путь. Чем больше путь и меньше время приложения усилия, тем выше начальная скорость вылета снаряда. Предварительная скорость снаряда создается при помощи разбега, поворота, скачка метателя. Это достигается «обгоном» снаряда в заключительной части разбега. Дискоболы такой «обгон» выполняют в процессе поворота, метатели копья и гранаты - в разбеге, толкатели ядра - в скачке.

Уменьшение времени воздействия метателя на снаряд при постоянном пути зависит от силы метателя и скорости, с которой он воздействует на снаряд. Поэтому одна из главных задач тренировки метателя состоит в совершенствовании силы и быстроты.

Увеличив скорость снаряда до предела, метатель в заключительной части движения (разбега, поворота, скачка) производит дополнительное усилие и выпускает снаряд под определенным углом к горизонту.

Угол вылета снаряда имеет большое влияние на результат. Теоретически наибольшая дальность полета может быть достигнута при угле вылета 45° . На практике угол вылета, как правило, несколько меньше (от 30 до 43°).

Высота точки вылета снаряда зависит от длины тела метателя и длины его рук. Значительного влияния на результат она не имеет.

Сопротивление воздушной среды уменьшает горизонтальную скорость и дальность полета снаряда. Для снарядов, имеющих планирующую форму (диск, копье), сопротивление воздуха может играть и некоторую положительную роль. Как известно, воздушная среда в этих случаях создает подъемную силу, которая увеличивает время, а следовательно, и дальность полета снаряда. На результат в метании тяжелых снарядов (молот, ядро) воздушная среда оказывает незначительное влияние.

Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.

Прыжок в длину:

Перед выполнением прыжков в длину необходимо перекопать песок в прыжковой яме и убедиться, что в нем нет предметов, которые могут стать причиной травмы (битых стекол, обрезков металла, камней и т. д.); надеть спортивный костюм, соответствующий погодным условиям, и спортивную обувь с нескользкой подошвой; провести разминку; не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки; прыжки в длину выполняются в яму с песком.

Спринтерский и стайерский бег:

Перед началом занятия надо надеть спортивный костюм, соответствующий погодным условиям, и спортивную обувь с нескользкой подошвой; провести разминку. Бег выполняется по своим дорожкам, на круге бег выполняется против часовой стрелки.

Метания:

Перед началом занятия надо подготовить сектор для метания, надеть спортивный костюм, соответствующий погодным условиям, и спортивную обувь с нескользкой подошвой, провести разминку, все кто находятся в поле для метания должны стоять лицом по направлению к сектору, метания выполнять только по команде.

Комплекс физических упражнений для разминки на легкой атлетике.

В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм. Прежде чем начать выполнение каких-либо упражнений, специалисты советуют сделать потягивание. Исходное положение – упор присев, стопы вместе, на носках. Следует медленно встать, не опускаясь на пятки, потянуться руками вверх, сохраняя равновесие, напрячь мышцы. Затем максимально вытянуться вверх от носков до макушки. Удержать это положение в течение секунды. В конце опуститься на пятки, расслабиться и принять исходное положение. Разминка должна состоять из общей и специальной частей. Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно - сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения). Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта. Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности.

Первую часть разминки составляет бег в спокойном темпе, иногда с лёгкими ускорениями, затем выполняются общеразвивающие упражнения. Можно использовать, например, такой комплекс:

Исходное положение - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед
2. Наклон головы назад
3. Наклон головы вправо
4. Наклон головы влево
- 5-6. Руки к плечам. Вращение плечами вперед
- 7-8. Вращение плечами назад 9.
- Руки перед грудью. Рывок.
10. Руки в стороны. Рывок.
11. Руки перед грудью. Рывок.
12. Поворот туловища вправо, руки в стороны. Рывок.
13. Руки перед грудью. Рывок.
14. Поворот туловища влево, руки в стороны. Рывок.
15. Правая рука вверх, левая вниз. Рывок.
16. Левая рука вверх, правая вниз. Рывок.
17. Наклон к носку правой ноги.
18. Наклон к полу.
19. Наклон к носку левой ноги.
20. Прогиб назад.
21. Наклон туловища вправо из исходного положения.
22. Наклон туловища влево из исходного положения.
23. Присесть.
24. Встать.
25. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок правой ноги отставлен.
26. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок левой ноги отставлен.

27-28. Прыжки на правой ноге.

29-30. Прыжки на левой ноге.

31-32. Прыжки на двух ногах.

В состав специальной части входят такие упражнения как бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, бег в шаге, легкие прыжки.

Ну и вершиной спортивной разминки в легкой атлетике являются ускорения. Ускорения – это быстрый бег на коротком отрезке до 100 метров. Причем ускорения делаются без особой натуги, ведь их цель, как и всей разминки в целом, подготовить организм к нагрузке. Лучше первые пару ускорений делать вообще не быстро, а на каждом следующем отрезке увеличивать скорость.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы контроля

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по данной программе проводятся: входной контроль, текущий контроль, промежуточный контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей, обучающихся при поступлении в объединение. Проводится в форме анкетирования на первом занятии.

Текущий контроль проводится в конце темы в форме опросов, наблюдений, соревнований.

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год (полугодие и год).

Оценочный материал

Нормативы ГТО: <https://gto.ru/norms>

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточного и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений, демонстрируемых обучающимися знаниями, умениями и навыками.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки.

Формы контроля результатов обучения

Вид упражнения	Пол	Курсы и оценки								
		Уровень физического развития			Уровень физического развития			Уровень физического развития		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 100 м., сек	ю	15.0	14.2	13.8	14.80	14.00	13.50	14.50	13.80	13.30
	д	18.0	16.8	16.5	17.80	16.80	16.30	17.50	16.50	16.20
Бег 1000м. мин Бег 500 м. м тон	ю	4.15	3.30	3.40	4.10	3.45	3.35	4.05	3.40	3.30
	д	2.20	2.05	1.55	2.13	2.00	1.50	2.10	1.55	1.45
Прыжки в длину с	ю	3.90	4.20	4.40	4.00	4.30	4.50	4.10	4.50	4.70
	д	2.90	3.10	3.40	3.00	3.40	3.50	3.10	3.40	3.60

разбега, м										
Метание гранаты 700г. 1000г.	ю д	27 16	30 18	32 22	30 17	33 19	35 24	30 18	35 20	38 26
Бег 2000м, мин	ю д	15.30 13.30	14.00 11.30	13.30 10.30	15.00 13.00	3.30 11.00	1.30 10.00	4.30 12.30	13.00 10.30	12.00 9.30
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	ю д	30 9	35 11	40 13	35 10	40 11	45 13	35 10	40 11	45 13
Челночный бег 10 по 10м, сек	ю д	28 35	27 34	26 33	27 34	26 33	25 32	27 34	26 33	25 32
Прыжки в длину с места, м	ю д	230 140	200 130	215 170	210 145	220 165	240 175	210 145	220 165	240 175
Прыжки в длину с разбега, м	ю д	3.90 2.90	4.20 3.10	4.40 3.40	4.00 3.00	4.30 3.40	4.50 3.50	4.10 3.10	4.50 3.40	4.70 3.60
Подтягивание, раз	ю д	8 9	10 11	12 13	9 10	11 12	13 14	9 10	11 12	13 14
Прыжки со скакалкой за 30 сек, раз	ю д	72 80	74 84	76 88	74 82	76 86	80 90	74 82	76 86	80 90
		Для всех курсов								
		Уровень физического воспитания								
	п о л	Низкий			Средний			Высокий		
Ходьба 4800м., мин	ю д	41.00 43.00			37.30 39.30			33.00 35.00		
Двигательные упражнения	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень подготовленности							
			Юноши			Девушки				
			Н	С	В	Н	С	В		
ГИБКОСТЬ	Наклон из положения сидя (сет)	15	4	8-10	15	7	12-14	20		
		16	5	9-12	18	7	12-14	20		
		17	5	9-12	20	7	12-14	20		
КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ	Челночный бег 3.x10м (с)	15	8.60	8.4-	7.40	9.70	9.3-	8.30		
		16	8.20	8.8	7.30	9.70	8.8	8.20		
		17	8.10	8.0-	7.00	9.60	9.3-	8.00		

ТИ				7.6 7.9- 7.5			8.7 9.3- 8.7	
СКОРОСТНЫ Е СПОСОБНОС ТИ (БЫСТРОТА)	Бег на 30м (с)	15 16 17	5.5 5.2 3.1	5.3- 4.9 5.1- 4.8 5.0- 4.7	4.40 4.30 4.20	6.00 6.10 6.10	5.9- 5.3 5.9- 5.3 5.8- 5.3	4.70 4.50 4.40
СКОРОСТНО- СИЛОВЫЕ СПОСОБНОС ТИ	Прыжок в длину с места (см)	15 16 17	190 195 205	205- 225 310- 230 220- 235	225 235 240	115 160 160	165- 185 170- 190 170- 190	205 210 210
СИЛОВЫЕ СПОСОБНОС ТИ	Подтягивани е на перекладине юн. Из виса лежа дев.(кол-во раз)	15 16 17	3 4 5	7-8 8-9 9-10	10 11 12	5 6 6	12-13 13-15 13-15	16 18 18
ВЫНОСЛИВО СТЬ	6-минутный бег (м)	15 16 17	1100 1100 1100	1250- 1350 1300- 1400	1500 1500 1500	900 900 900	1050- 1200 1050- 1200 1050- 1200	1300 1300 1300

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков А.Е. /Легкая атлетика/ Поурочная программа для детско- юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2011. – 279 с.
2. Ивочкин В.В., Ю.Г.Травин /Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба)/ «Советский спорт» М.: 2014.-51 с.
3. Ильин И.С., В.П. Черкашин /Легкая атлетика (барьерный бег)/ М.: ТЦ Сфера, 2011.-57
4. Никитушкин В.Г., В.Б. Зеличенко /Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) / «Советский спорт» М.: 2011.-75 с.
5. Селуянов В.Н. /Подготовка бегуна на средние дистанции/ ТВТ Дивизион М.: 2012. – 127 с.
6. Ильин И.С., В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
7. Лахов В.И., В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. /Организация и судейство соревнований по легкой атлетике/ Учебно-методическое пособие. М.:
8. Локтев С.А., Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
9. Никитушкин В.Г., В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СЖЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
10. Пьянзин А.И. /Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов/ Теория и практика физической культуры Москва, 2004
12. Селуянов В.Н. /Подготовка бегуна на средние дистанции/ ТВТ Дивизион М.: 2007. -
13. Слимейкер Роб, Рэй Браунинг /Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость/ Мурманск, 2007. – 89 с.
14. Ушаков А.А., И.Ю. Радчич /Легкая атлетика (многоборье)/ Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ «Советский спорт» М.:, 2005.- 56 с.