

Тверская область  
Жарковский район  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 02 » сентября 2019 г.



«Утверждаю»

Директор МУДО «ДЮСШ»

*Е.И. Мелющенко* /Мелющенко Е.И./

Приказ № 7 «02» сентября 2019 г.

**Образовательная программа  
дополнительного образования  
«Легкая атлетика»**

Тренер-преподаватель: Головнев О.С.

п. Жарковский

2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по легкой атлетике рассчитана на школьников в возрасте от восьми до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Общими задачами секции являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Образовательный процесс секции рассчитан на три года, где могут заниматься дети с 8 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят три раза в неделю.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа трех лет обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

### **Условия выполнения программы:**

- Количество детей в секции не более 20 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.
- В школе имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.
- Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных членами секции.

### ***ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ОБУЧЕНИЯ:***

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

*По итогам трех лет обучения учащиеся должны знать и уметь:*

- историю развития легкой атлетики.
- легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

### **Результатом обучения является:**

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****1-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
1.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
1.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	2	1	1
1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
1.	Ознакомление с правилами соревнований.	3	1	2
1.	Общая физическая и специальная подготовка.	47	-	47
1.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	16	-	16
1.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
1.	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

**Первый год обучения**

На данном этапе предполагается ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливания организма. Воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****2-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
1.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
1.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	2	1	1
1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
1.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
1.	Общая физическая и специальная подготовка.	46	-	46
1.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	19	-	19
1.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
1.	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

**Второй год обучения**

На втором году обучения занятия проводятся с нагрузкой 1ч.30мин. Идет укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма. Продолжается повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умение их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам л/а; обучение основам техники бега, прыжков.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****3-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие.	2	1	1
1.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
1.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
1.	Основы техники видов легкой атлетики.	2	2	-
1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	-
1.	Инструкторская и судейская практика.	5	-	5
1.	Общая физическая и специальная подготовка.	20	-	20
1.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	39	-	39
1.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
1	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>

**Третий год обучения**

На третьем году обучения занятия проводятся с нагрузкой 1ч.30мин. Продолжается работа укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся; повышения уровня разносторонней физической подготовленности; развития силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитания общей выносливости; совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучения элементов техники ходьбы, бега, прыжков. Идет обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях и занимающиеся должны определиться видом для специализации в легкой атлетике.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ) НОРМАТИВЫ ДЮШШ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.  
(ОТДЕЛЕНИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ)**

Вид испытаний	Оценка	СОГ (5-6 лет)	СОГ (6-7 лет)	СОГ (8-9 лет)
30 м.	ниже среднего	9,6-10,0	9,0-9,5	7,0-7,6
	средний	9,0-9,5	7,6-8,9	6,7-6,9
	выше среднего	8,9-7,6	7,0-7,5	6,6-6,4
Длина с/м	ниже среднего	80-110	111-125	120-135
	средний	111-125	126-130	136-140
	выше среднего	126-130	131-135	150-141
Метание	ниже среднего	130-154	155-250	350-370
	средний	155-250	251-310	371-400
	выше среднего	251-310	311-360	401-450

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ) НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
(ОТДЕЛЕНИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ)**

Вид испытаний	Оценка	группа Н/П-1		группа Н/П-2	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
30 м.	ниже среднего	6,6	6,6	6,5-5,6	6,5-5,6
	средний	6,5-5,2	6,5-5,6	5,1-5,5	5,5-5,2
	выше среднего	5,1-5,5	5,5-5,2	5,0 и ниже	5,1 и ниже
Длина с/м	ниже среднего	130	120	140-160	140-155
	средний	140-160	140-155	160-180	160-170
	выше среднего	160 и ниже	160-170	186 и выше	175 и выше
Челночный бег 3x10	ниже среднего	9,9	10,4	9,5-9,0	10,0-9,5
	средний	9,5-9,0	10,0-9,5	8,9-8,6	9,4-9,0
	выше среднего	8,9 и ниже	9,4 и ниже	8,5 и ниже	8,9 и ниже
Подтягивание из виса мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из виса лёжа)	ниже среднего	1	4	3	8-10
	средний	3-4	8-10	4-5	11-14
	выше среднего	5 и выше	11 и выше	6 и выше	16 и выше



**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ) ПО ОБЩЕЙ  
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.  
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)**

**юноши – спринт, прыжки, барьеры.**

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
30 м.	ниже среднего	4.7	4.5	4.3	4.1	3.9
	средний	5.1	4.9	4.5	4.3	4.1
	выше среднего	5.4	5.1	4.7	4.6	4.3
60м.	ниже среднего	9.3	8.7	7.9	7.5	7.2
	средний	9.7	9.0	8.3	7.9	7.5
	выше среднего	10.0	9.3	8.7	8.2	7.8
300м	ниже среднего	48,5	45,0	42,0	39,5	38,5
	средний	50,0	47,0	44,0	42,0	39,5
	выше среднего	52,5	49,5	46,5	44,0	42,0
600м.(для бегунов на 400м и 400с/б.)	ниже среднего	1.49.0	1.43.0	1.39.0	1.35.0	1.32.0
	средний	1.53.0	1.47.5	1.43.0	1.39.0	1.35.0
	выше среднего	1.58.0	1.53.5	1.47.0	1.43.0	1.41.0
Длина с/м	ниже среднего	200	220	235	250	265
	средний	180	190	215	235	245
	выше среднего	165	170	200	215	220
3-й с/м	ниже среднего	570	640	680	730	770
	средний	540	600	640	700	740
	выше среднего	510	570	600	670	700
подтягивание	ниже среднего	6	8	10	12	15
	средний	4	6	8	10	11
	выше среднего	3	4	6	8	9

**Оценочные (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)  
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.  
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)**

юноши – средние и длинные дистанции

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
30 м.	ниже среднего	4.9	4.6	4.4	4.2	4.1
	средний	5.4	5.0	4.6	4.4	4.3
	выше среднего	5.9	5.2	4.9	4.6	4.5
60м.	ниже среднего	9.6	9.0	8.3	7.9	7.5
	средний	9.9	9.4	8.6	8.2	7.8
	выше среднего	10.3	9.8	8.9	8.5	8.0
300м	ниже среднего	50.0	48.0	45.5	41.5	39.5
	средний	53.0	50.5	48.5	43.5	41.0
	выше среднего	55.5	53.0	50.5	45.0	42.5
1000м	ниже среднего	3.45.0	3.25.0	3.05.0	2.50.0	2.43.0
	средний	3.55.0	3.40.0	3.20.0	3.05.0	2.55.0
	выше среднего	4.10.0	4.00.0	3.40.0	320.0	3.08.0
Длина с/м	ниже среднего	190	210	225	240	250
	средний	170	190	210	220	230
	выше среднего	155	170	200	205	215
3-й с/м	ниже среднего	560	590	650	700	730
	средний	540	560	620	650	700
	выше среднего	515	540	590	620	680
подтягивание	ниже среднего	5	7	9	12	14
	средний	4	5	7	10	12
	выше среднего	3	3	5	8	10

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ) НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ  
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.  
(ОТДЕЛЕНИЕ ЛАТЛЕТИКИ)**

**девушки – спринт, прыжки, барьеры**

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
30 м.	ниже среднего	4.9	4.6	4.4	4.3	4.2
	средний	5.0	4.9	4.7	4.5	4.4
	выше среднего	5.3	5.2	4.9	4.7	4.6
60м.	ниже среднего	9.3	8.8	8.4	8.2	8.0
	средний	9.6	9.3	8.8	8.6	8.2
	выше среднего	9.9	9.7	9.2	9.0	8.6
300м	ниже среднего	54.0	51.0	49.0	45.0	44.0
	средний	57.0	54.0	51.0	47.0	46.0
	выше среднего	59.0	57.0	54.0	50.0	48.0
600м (для 400 и 400 с/б)	ниже среднего	2.05.0	1.55.0	1.50.0	1.48.0	1.46.0
	средний	2.15.0	2.02.0	1.57.0	1.52.0	1.50.0
	выше среднего	2.25.0	2.15.0	2.02.0	1.59.0	1.55.0
Длина с/м	ниже среднего	190	200	215	225	235
	средний	175	185	190	210	220
	выше среднего	160	165	170	185	200
3-й с/м	ниже среднего	560	600	620	650	680
	средний	540	570	590	620	650
	выше среднего	525	540	570	590	620
Сгибание рук в упоре	ниже среднего	12	15	20	25	30
	средний	10	10	15	20	25
	выше среднего	8	9	10	15	17

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ) НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ  
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.  
(ОТДЕЛЕНИЕ ЛАТЛЕТКИ)**

девочки – средние и длинные дистанции

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
30 м.	ниже среднего	5.0	4.9	4.7	4.6	4.5
	средний	5.2	5.1	4.9	4.8	4.7
	выше среднего	5.6	5.3	5.2	5.1	4.9
60м.	ниже среднего	9.6	9.0	8.8	8.6	8.4
	средний	9.9	9.4	9.1	8.9	8.6
	выше среднего	10.4	9.9	9.4	9.3	8.9
300м	ниже среднего	57.0	53.0	50.0	47.5	45.5
	средний	59.0	56.5	53.5	50.0	47.5
	выше среднего	63.0	59.0	56.0	53.5	49.0
1000м	ниже среднего	3.50.0	3.40.0	3.30.0	3.20.0	3.15.0
	средний	4.05.0	3.55.0	3.45.0	3.35.0	3.25.0
	выше среднего	4.15.0	4.05.0	4.00.0	3.50.0	3.45.0
Длина с/м	ниже среднего	180	190	205	215	225
	средний	165	175	190	200	210
	выше среднего	150	160	175	185	195
3-й с/м	ниже среднего	550	570	610	635	655
	средний	530	540	590	610	635
	выше среднего	510	520	560	590	615
Сгибание рук в упоре	ниже среднего	10	15	20	25	30
	средний	7	10	15	20	25
	выше среднего	5	5	10	15	18

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ) НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ  
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.  
(ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ)**

Вид испытаний	Оценка	СОГ (5-6 лет)	СОГ (6-7 лет)	Н/П-1	Н/П-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
20 м.	ниже среднего			4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
	средний			4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
	выше среднего			4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0
Лазание по канату	ниже среднего			14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0
	средний			14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
	выше среднего			13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0
Подтягивание в висе (подъём разгибом для УТГ-2)	ниже среднего			5	6	7	8		
	средний			6	7	8	9		
	выше среднего			7	8	9	10		
Угол в висе (поднимание ног для СОГ)	ниже среднего	5-8	9-12	8	10	15	20	7	8
	средний	9-12	13-15	9	15	20	25	8	9
	выше среднего	7-15	16-20	10	20	25	30	9	10
Длина с/м	ниже среднего	80-110	111-125	120	125	130	135	140	145
	средний	111-125	126-130	125	130	135	140	145	150
	выше среднего	126-130	131-135	130	135	140	145	150	155
30м	ниже среднего	9,6-10,0	9,0-9,5						
	средний	9,0-9,5	7,6-8,9						
	выше среднего	7,6-8,9	7,0-7,5						
Вид испытаний	Оценка	СОГ (5-6 лет)	СОГ (6-7 лет)	Н/П-1	Н/П-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
	ниже среднего	130-154	155-250						
	средний	155-250	251-310						
Метание	выше среднего	251-310	311-360						
	ниже среднего			2,8	2,6	2,4	2,2	2,0	1,8
	средний			2,6	2,4	2,2	2,0	1,8	1,6
Сбавки за гибкость	выше среднего			2,4	2,2	2,0	1,8	1,6	1,4