

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕЛАТЬМА»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГАУДО РО «СПШ «Елатьма»  
А.В. Умнов  
28.08.2023 г.

Приказ № 217 от 28.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Легкая атлетика»

Программа предназначена для детей дошкольного возраста (6-17 лет).  
Срок реализации - бессрочно.

Программа рассчитана на 36 недель, 72 часа в год.

Разработчики программы:  
Заместитель директора Юлия Сергеевна Громова  
Тренер-преподаватель Юрий Николаевич Семин

р. п. Елатьма,  
Рязанской области  
2023г.

Содержание.

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	11
3	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА	12
4	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	38
5	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ	40
6	СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	42
7	ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ	43

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Федеральным законом № 127 от 30.04.2021 года «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14;
- Статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999". Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрирован 05.04.2016 № 41679);
- Приказом Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
- Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского;
- Правила по виду спорта «Легкая атлетика»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816).

Данная программа разработана с учетом стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» составлена для достижения результатов Федерального проекта «Успех каждого ребенка».

### **Характеристика вида спорта.**

**Легкая атлетика** является олимпийским видом спорта, в него включены спортивная ходьба, беговые виды, пробег, многоборья, технические виды и кроссы. Ее по праву называют королевой спорта, так как она считается самым массовым видом спорта. Поэтому по количеству медалей в ее дисциплинах разыгрывалось всегда наибольшее количество медалей. В 1912 году была основана Международная ассоциация легкоатлетических федераций со штаб-квартирой в Монако.

**Легкая атлетика** – это очень древний вид спорта, о чем говорят численные археологические находки. Самым ранним легкоатлетическим видом является бег. Зародился этот вид спорта в Древней Греции. Греки, например, все физические упражнения называли атлетикой, деля ее на «тяжелую» и «легкую». К тяжелой атлетике они относили упражнения, которые развивали силу, а к легкой те, которые развивали выносливость и ловкость. Первый олимпийский легкоатлетический чемпион – Крорибос, получивший данный титул в 776 году до н.э. Кстати, этот год и считается датой рождения легкой атлетики.

#### **Виды легкой атлетики.**

1. **Спортивная ходьба.** Ноги спортсмена постоянно контактируют с землей. Дистанции бывают 10 000 м, 20 000 м, 30 000 м и 50 000 м.
2. **Бег.** Он представлен такими видами — бег на длинные дистанции, бег на средние дистанции, спринт, эстафета и барьерный бег.
3. **Прыжки.** Делятся на горизонтальные (тройной прыжок, прыжок в длину) и вертикальные (прыжки с шестом, прыжки в высоту).
4. **Метания.** Спортсмены перемещают снаряд на максимальное расстояние от себя. Виды — толчок ядра, бросок мяча или гранаты, метание диска, молота или

копья.

**5. Многоборья.** Включает в себя соревнования одного вида дисциплины или нескольких видов спорта.

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» физкультурно-спортивная.**

**Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»:** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

**Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий легкой атлетикой старших групп детского сада и начального школьного возраста, а также среднего и старшего возраста школьников.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники легкоатлетических видов, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебно-тренировочного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- формирование представлений о виде спорта – легкая атлетика, ее возникновение, развитие и правила соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техники и тактики данного вида спорта;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области данного вида спорта, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

### **Педагогическая целесообразность:**

- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
  - выявление и поддержка спортсменов, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- разнообразие в подборке упражнений, игр для мотивации посещения тренировок;
- организация туристических велопоходов, бесед, просмотров видео материалов о спорте и выдающихся спортсменах.

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития, получение начальных знаний, умений и навыков области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), развитие физических качеств и способностей методами и средствами адаптивной физической культуры, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, отбор одаренных детей (взрослых) и подготовку их к освоению этапов спортивной подготовки.

**Основными задачами** дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка спортсменов, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### **Развивающие задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанника.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитание в обучающемся чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у обучающегося осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

### **Адресат программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» предназначена для обучающихся 6-17 лет, младшего, среднего и старшего школьного возраста. Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по легкой атлетике, допущенные врачом к занятиям физической культурой по направлению «Легкая атлетика».

Средний и старший школьный возраст характеризуется стремлением к общению со сверстниками и появлению признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость. Для этого возраста свойственно стремление утвердить свое «Я», показать и проверить его. Для энергичного и любознательного младшего подростка необходимо предлагать деятельность, соответствующую его возрастной психологии. В этот период преобладает возбуждение над торможением (но это процесс управляемый); мышление абстрактное, но с опорой на конкретно-образное; внимание произвольное; память также произвольная.

Важной особенностью социального развития является развитие самосознания, стремление к самоопределению, самоутверждению. Новообразованием в подростковом возрасте является представление о себе уже как «не о ребенке». Ярко выражено чувство взрослости. Происходит физическое, социальное созревание, интенсивное формирование личности, рост интеллектуальных и моральных сил. Характерно возникновение самосознания. Это порождает стремление к самоутверждению, самовыражению, самовоспитанию.

Переходный период характеризуется кардинальными изменениями мотивации. На первый план выдвигаются мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Они возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение.

Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права); одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, доверие к ним, важность их одобрения и оценок.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности, а учение временно уходит на второй план.

В юношеском возрасте усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения.

У старшеклассников выявляются следующие психолого-педагогические особенности – мировоззренческая целеустремленность, желание изменить мир, осознание своей жизни, право на автономию от старших. Дифференциация межличностных отношений становится более значимой.

Старшеклассник стремится осознать свою жизнь в целом, осмысливает законы мироздания, оценивает реальность мира.

В период ранней юности возрастает желание изменить не только мир, но себя в этом мире. Старшекласснику свойственна безоглядность в критике окружающей жизни. Важно в данный период активизировать формирование образа



собственного «я» старшеклассника и его место в реальной жизни, т.е. формировать четкую гражданственную позицию, социальные нормы жизни.

**Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»:** бессрочно, годичный цикл - 36 недель, 9 месяцев.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** количество часов в год – 72 ч., 1 раз в неделю по 2 академических часа, т.е. 90 минут, перерыв между занятиями -15 мин.

**Форма организации деятельности: групповая.**

Содержанием дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» предусмотрены внутренние и выездные соревнования, товарищеские встречи, турниры. При планировании работы в рамках данной программы учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочем порядке в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем.

**Критерии и способы определения результативности:**

- Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых соревнованиях.
- Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебно-тренировочного года.
- Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.
- По завершении данной программы для спортсменов, проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения по программе спортивной подготовки (легкая атлетика) проводится индивидуальный отбор для приема в группы начальной подготовки.

**Ожидаемый результат:**

- овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по данному виду спорта;
- приобретение дополнительных знаний истории и происхождения данного вида спорта;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, спортсменов;
- овладение навыками легкоатлетических видов;
- формирование знаний по здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей и подростков;
- воспитание потребности для занятий спортом.

**Особые условия дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика».**

Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» заключается в том, что основой подготовки обучающихся в отделении является не только технико-тактическая подготовка юных легкоатлетов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## 2. Учебно-тренировочный план

### Годичный цикл (учебно-тренировочный план) – 36 недель, 72 часа.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется заместителем директора по представлению тренера, с учётом расписания занятий в общеобразовательной школе. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительной группе не должна превышать 2 академических часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

#### ИЗ НИХ:

- Теоретические занятия: 2 ч.
- Общая физическая подготовка: 70 ч.

Максимальный объем тренировочной работы: 2 часа в неделю.

Количество тренировок в неделю: 1.

Примерный годовой учебно-тематический план-график по дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» СОГ-1, 2 час/ неделю.

№	Разделы подготовки	Месяцы												годовой объем	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8				8	8	8	8	72	100
	<b>ИТОГО количество часов в месяц</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### дополнительной образовательной программы «Легкая атлетика»

№ п/п	Тема раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол. часов	Дидактический материал	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.	1) Вводное занятие. План работы СОГ. Правила поведения и ТБ на учебно-тренировочном занятии. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Спортивные игры.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1ч.	Презентация	Соблюдать правила техники безопасности. Знать организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	
2	История развития легкой атлетики. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта.	2) История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Спортивные игры.	Виды спортивного бега, техника, фазы. Анализ техники ходьбы и бега.	1ч	Презентация.	Знать историю лёгкой атлетики. Знать виды лёгкой атлетики. Осваивать основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая, изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	Демонстрация.
3	Практические занятия. Спортивная	3) Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы: - ознакомление с	Техника спортивной ходьбы.	2ч		Осваивать технику спортивной ходьбы. Выявлять характерные ошибки в технике	Демонстрация.

	ходьба.	<p>техникой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение движений ног и таза;</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>4) ОФП.</p> <p>Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p>Мини-соревнования по спортивной ходьбе.</p> <p>Спортивные игры.</p>				выполнения.	
4	Изучение техники бега	<p>5) Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой;</li> <li>- изучение движений ног и таза;</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>6) ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>7) ОФП.</p> <p>Совершенствование техники бега.</p> <p>Подвижная игра.</p>	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта.</p>	1ч		<p>Осваивать технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>	Демонстрация.
5	Бег на короткие дистанции	<p>8) Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой;</li> <li>- изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.</li> </ul> <p>9) Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>10) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники высокого старта;</li> <li>- выполнение стартовых положений. Спортивные игры.</li> </ul> <p>11) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокого старта;</li> <li>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</li> </ul> <p>12) ОФП. Высокий</p>	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта</p>	6ч		<p>Осваивать технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>	Демонстрация.

		<p>старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.</p> <p>13) ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры</p>					
6	Прыжки в длину	<p>14) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.</p> <p>15) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой;</li> <li>- изучение отталкивания;</li> <li>- изучение сочетания разбега с отталкиванием.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>16) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники полетной фазы;</li> <li>- изучение группировки и приземления.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>17) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение прыжка в целом;</li> <li>- совершенствование техники. Спортивные игры.</li> </ul> <p>18) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. Спортивные игры.</p> <p>19) ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p>	Техника прыжка в длину	4ч		<p>Осваивать технику прыжка в длину. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.</p>	Демонстрация.
7	Эстафетный бег	<p>20) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.</p> <p>21) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.</p> <p>22) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного</p>	Техника эстафетного бега	4 ч		<p>Осваивать технику эстафетного бега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Соблюдать правила техники</p>	Демонстрация.

		бега. Подвижные игры. 23) Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.				безопасности.	
8	Прыжки в высоту	24) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры. 25) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: - изучение техники отталкивания; - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. Спортивные игры. 26) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: - изучение техники перехода через планку. Спортивные игры. 27) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления. Спортивные игры. 28) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом. Спортивные игры. 29) Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	Техника прыжка в высоту	4ч		Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.	Демонстрация.
9	Кроссовая подготовка	30) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры. 31) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. 32) Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры. 33) СПОФП.	Бег на выносливость	8ч		Осваивать технику бега на выносливость. Соблюдать правила техники безопасности.	Демонстрация.

		<p>Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Подвижная игра.</p> <p>34) СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры.</p> <p>35) СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Спортивные игры.</p> <p>36) ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.</p> <p>37) ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>38) ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>39) ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.</p> <p>40) Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p>					
10	Бег на короткие дистанции	<p>41) Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра</p> <p>42) Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</p> <p>43) Совершенствование</p>	Бег с низкого старта. Бег с высокого старта. Выбегание с низкого старта	10ч		Осваивать технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Соблюдать правила техники безопасности.	Демонстрация.



		<p>техники спринтерского бега:</p> <p>Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Спортивные игры.</p> <p>44) Совершенствование техники спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение стартовых команд</li> <li>- повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>- изучение техники стартового разгона</li> <li>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>45) ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.</p>					
11	Прыжки в длину	<p>46) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.</p> <p>47) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника полетной фазы,</li> <li>- группировка и приземление.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>48) Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p>	Техника Прыжка в длину	2ч		<p>Осваивать технику прыжка в длину. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.</p>	Демонстрация.
12	Метание мяча	<p>49) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Спортивные игры.</p> <p>50) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.</p> <p>51) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе.</p>	Техника метание мяча	2 ч		<p>Осваивать технику метания мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Соблюдать правила техники безопасности.</p>	

		Спортивные игры. 52) Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивные игры.					
13	Эстафетный бег	53) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. 54) ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры.	Техника эстафетного бега	4 ч		Осваивать технику эстафетного бега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации Соблюдать правила техники безопасности.	Демонстрация.
14	Прыжки в высоту	55) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры. 56) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания; - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. Спортивные игры. 57) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе. Спортивные игры. 58) Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра.	Техника прыжка в высоту	2 ч		Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.	Демонстрация.
15	Кроссовая подготовка	59) Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры. 60) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. 61) ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивные игры. 62) ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры. 63) ОФП. Кроссовый	Бег на выносливость	21 ч			

	<p>бег 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>64) ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>65) ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.</p> <p>66) ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.</p> <p>67) ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.</p> <p>68) Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

### Программный материал

#### Теоретическая подготовка

#### **1. Вводное занятие. История развития вида спорта Легкая атлетика. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх.**

Содержание работы спортивно-оздоровительной группы. Возникновение, развитие и распространение легкой атлетики. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх. Виды данного вида спорта.

#### **2. Техника безопасности на занятиях легкоатлетическим спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

- Поведение на улице во время движения к месту занятия.
- Выбор места для проведения занятий и соревнований.
- Особенности организаций занятий на склонах.
- Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.
- Личная гигиена спортсмена.
- Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета.
- Значения и способы закаливания.
- Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.
- Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкоатлетическим видом спорта.

- Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий.
- Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

### **3. Легкоатлетический инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.**

- Выбор инвентаря.
- Способы хранения инвентаря.
- Выбор соответствующего инвентаря для занятий определенным видом легкой атлетики.
- Уход за инвентарем.
- Свойства и назначение легкоатлетического инвентаря.
- Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.

### **4. Основы техники способов данного вида спорта.**

- Понятие о технике.
- Классификация способов.
- Структура.
- Техника бега, спусков, подъемов.
- Ошибки при выполнении способов бега и их исправление.

### **5. Правила соревнований.**

- Положение о соревновании.
- Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.
- Организационная работа по подготовке соревнований.
- Состав и обязанности судейских бригад.
- Обязанности и права участников.
- Система зачета в соревнованиях по данному виду спорта.

### **6. Основные средства восстановления.**

- Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе.
- Основные приемы самомассажа.
- Гидромассаж и его применение.
- Водные процедуры как средство восстановления.

### **7. Оценка уровня знаний по теории легкоатлетического спорта.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из легкоатлетического, так и из других видов спорта (плавание, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет

зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам легкоатлетического спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории данного вида спорта, гигиены, инвентаря, техники выполнения различных способов легкоатлетических видов. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

## 2. Техническая подготовка.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования:

- прямолинейность направления бега;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперёд маховой ноги;
- быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы.

В период спортивно-оздоровительной подготовки следует руководствоваться только этими основными требованиями, а уже в конце этого периода, когда будет проявляться способность ребёнка к спринтерскому, барьерному бегу или бегу на средние и длинные дистанции, последует более детальная работа над техникой бега с учётом специфик вышеуказанных разновидностей бега.

### Работа ног при беге.

Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На начальном этапе работы с обучающимися важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить воспитанников определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

### Работа рук при беге.

Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить спортсменов правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

## Старт.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки спортсменам даётся понятие о видах стартового движения - высокий старт и низкий старт. В этом периоде необходимо, чтобы они усвоили правильное положение ног у стартовой линии и положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд-вниз после этой команды. Спортсмены СОР в основном стартуют с высокого старта. На втором году обучения можно применять технику низкого старта без колодок и в конце второго года начать обучение наиболее способных обучающихся, усвоивших основы техники низкого старта, применению стартовых колодок.

## Финиш и остановка после бега.

Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперёд. Надо научить воспитанников после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто они совершают ошибку, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая эти свой результат. Это особенно характерно для младшего возраста, новичков. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

Примерный набор упражнений для работы над исправлением ошибок в технике бега:

Ошибка	Упражнение для устранения ошибки	Методические указания
Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	Смотреть вперёд
Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками на отрезках	Отрезки 40 -50 м
Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	Длина отрезка 40-50 м. Упражнение следует выполнять в форме игры или соревнования на двух параллельных дорожках. Следить, чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад.
Закрепощенность плечевого пояса	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног)	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 40-50м

### 3. Практические рекомендации по организации физической и технической подготовке и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

#### Психологическая подготовка.

Специфика данного вида спорта способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе бега, вызывает изменения в организме обучающегося, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений, до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках стадиона. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости, самообладания, решительности способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством покрытия стадиона или грунтового покрытия.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

### **Борьба с субъективными трудностями предполагает**

целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ



результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Осуществляется врачом по спортивной медицине, педиатрической медицинской сестрой, медицинской сестрой по массажу ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

К занятиям легкой атлетикой допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе и получившие медицинский допуск по данному виду спорта.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к легкой атлетике не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

### **Рациональное питание.**

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа бегуна легкоатлета характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион легкоатлета должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для легкоатлетов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак - 5% обед - 35%

зарядка полдник - 5%

второй завтрак - 25% вечерняя тренировка

дневная тренировка ужин - 30

#### **Физические факторы.**

Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили **суховоздушные бани - сауны**. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу

захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

### ***Массаж.***

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- 2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- 3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- 4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- 5) темп проведения приемов массажа - равномерный;
- 6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- 7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

### ***Фармакологические средства восстановления и витамины.***

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения

различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- 1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- 2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- 3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- 4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- 5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

***Психологические средства восстановления***

Эти средства условно подразделяются на:

- психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.);
- психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных легкоатлетов. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера-преподавателя правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Методы **убеждения** нацелены на изменения в сознании.

В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - **беседа** со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может

служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - **поручения**. Тренер-преподаватель может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов **убеждения и приучения** наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера-преподавателя и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера-преподавателя необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

**Весьма важные черты личности и поведения тренера-преподавателя - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.**

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**  
**на учебно-тренировочных занятиях**  
**для обучающихся СОГ «Легкая атлетика»**

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

## 2. Опасность возникновения травм:

при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;

при выполнении упражнений без разминки;

при выполнении упражнений (прыжки в длину, высоту) без страховочных матов;

при использовании в прыжках в длину, высоту, прыжковых упражнениях неисправных мостов.

3. В спортивном зале (медицинском кабинете) должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Занимающийся должен принимать пищу не позднее, чем за 2 часа до тренировки.

2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, без платформы.

3. Провести тщательную разминку.

4. Протереть сухой тряпкой снаряды для метаний, проверить исправность инвентаря.

5. На тренировке обучающийся должен быть внимательным и выполнять физическую нагрузку в строгой последовательности и темпе, заданном тренером-преподавателем.

### **Требования безопасности во время занятий в спортивном зале**

1. Разминку необходимо проводить по кругу (против часовой стрелки), по крайней дорожке, не занимая середины.

2. Быть особенно внимательным при переходе дорожек.

3. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.

4. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.

5. После бега на длинные, средние дистанции не останавливаться сразу, пройти шагом 10-15 м, восстановить дыхание.

6. Не открывать двери во время занятий (расположенные вдоль дорожки).

7. Не выполнять прыжки на скользкой дорожке, не приземляться при прыжках на руки.

8. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.

9. Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, легкоатлетические туфли – шипами вниз.

### **Требования безопасности во время занятий в спортивном зале**

1. Инвентарь и оборудование должны находиться в строго отведенных для них местах и не должны мешать проведению занятий.
2. Выполняя бег с ускорением, исключить столкновение с другими спортсменами, во избежание травмы снизить скорость бега за 5-6 метров до стены.
3. Завершая ускорение не касаться стены руками и ногами.
4. Не переходить места (сектор), на которых проводятся занятия по бегу, прыжкам, метаниям набивного мяча.
5. Перед метанием набивного мяча посмотреть, нет ли людей в направлении метания.
6. Не ловить набивной мяч руками и в положении стоя «ноги вместе», во избежание травмы рук, попадания мяча на ноги.
7. Не играть с мячами (б/б, в/б, футбол) рядом с бегущими, прыгающими спортсменами.
8. При выполнении прыжков, прыжковых упражнений приземляться мягко, пружинисто приседая. Приземление должно осуществляться только на маты.
9. Во время прыжков в высоту, наблюдая за прыжками товарищей, нужно стоять со стороны разбега, а не у места приземления, чтобы не задела упавшая планка.

### **Требования безопасности во время занятий на стадионе**

1. Разминку проводить по кругу, против часовой стрелки, по первой дорожке, после выполненного задания возвращаться к месту старта по последней дорожке (во время соревнований двигаться против часовой стрелки).
2. См. пункты 2, 3, 4, 5, 7, 8 (требований безопасности во время занятий в манеже).
3. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метаний.
4. Не производить метаний без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра снаряды для метаний.
5. Не стоять справа от метящего (при метании левой рукой - слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения тренера-преподавателя.



6. Не подавать друг другу снаряд для метания (ядро, диск) броском.
7. Вес спортивных снарядов должен соответствовать возрасту и полу учащихся.
8. При сильном ветре, пониженной температуре, повышенной влажности необходимо увеличить время для выполнения разминки (разминка должна быть более интенсивной). Разминка должна проводиться в теплом спортивном костюме, который можно снять только перед стартом, попыткой.
9. Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, легкоатлетические туфли - шипами вниз.

### **Требования безопасности во время занятий в тренажерном зале**

1. Занятия в тренажерном зале проводятся согласно расписанию.
2. Все допущенные на занятия должны иметь спортивную форму.
3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера или инструктора по спорту.
4. Перед началом занятий каждый занимающийся должен проделать интенсивную разминку для разогрева мышц и связок.
5. Если занята беговая дорожка, разминку проводить по малому кругу (вокруг тренажеров).
6. После выполнения задания по беговой дорожке, возвращаться к месту старта по левой стороне, не переходя дорожку.
7. Упражнения с грифом, с продвижением вперед, выполнять только на свободной беговой дорожке.
8. Прежде, чем выполнять беговые упражнения, необходимо убрать маты с беговой дорожки.
9. Перед занятием на тренажере закрепить соответствующую полу и возрасту груз (вес), отрегулировать удобное положение и убедиться в безопасности движений.
10. При работе со свободными весами (штанги, гантели) проверить закрепление блинов замками, подгонку снарядов (стоек, наклонных скамеек) и убедиться в безопасности выполнения упражнений.
11. При выполнении упражнений из положения вися закреплять руки страхующими ремнями.
12. При работе с предельными весами применять меры предосторожности: забинтовывать колени эластичными ремнями, одевать тяжелоатлетический пояс и принимать устойчивое положение.
13. По окончании выполнения упражнения производить разгрузку снаряда и возвращать гантели и блины в исходное положение.
14. По окончании тренировки все снаряды, инвентарь убрать в специально

отведенные места.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**  
**при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований**  
**(для тренера-преподавателя отделения «Легкая атлетика»)**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр (наличие справки) и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм:

- при низкой температуре, повышенной влажности воздуха, сильном ветре;
- на скользком грунте, скользком твердом покрытии;
- при нахождении в зоне приземления снарядов во время метаний;
- при выполнении упражнений в беге, прыжках и метаниях без разминки.

1.3. В спортивном зале должны находиться огнетушитель и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Применяемые учебно-тренировочные средства, объемы должны соответствовать возрасту, уровню физической подготовленности обучающихся. При обучении необходимо строго соблюдать принципы: «от простого к сложному» и «постепенного увеличения нагрузок».

**2. Обеспечение безопасности перед занятием**

2.1. Прибыть на занятие за 15-20 минут до начала, надеть спортивный костюм.

2.2. Получить ключи, открыть раздевалки.

2.3. Проверить техническое и санитарно-гигиенические состояние спортивного зала (поверхность пола должна быть чистой, сухой, без посторонних предметов; инвентарь в исправном состоянии. Стены и пол спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).

2.4. Проверить в спортивном зале, раздевалках техническое состояние противопожарных средств, электроосветительного и сантехнического оборудования.

2.5. По прибытию обучающихся проверить наличие у них спортивной формы, выяснить состояние здоровья. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не допускать выполнение обучающимися упражнений при наличии травмы, при плохом самочувствии и в состоянии крайней степени утомления.

3.2. Выполнению основных упражнений должна предшествовать необходимая разминка.

3.3. Во время занятий обучающиеся должны соблюдать дисциплину и выполнять все требования тренера.

3.4. Требования безопасности при выполнении беговых упражнений:

перед занятием осмотреть и очистить дорожки (пол);

проводить бег только в одном направлении;

при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;

за финишной отметкой дорожка должна продолжаться еще не меньше чем на 15 м;

запретить учащимся резкую остановку на финише.

3.5. Требования безопасности при выполнении прыжков в длину:

место приземления должно быть хорошо подготовлено;

яма должна быть наполнена песком, если он спрессовался, необходимо глубоко вскопать, разрыхлить и разровнять;

проверить песок на наличие травмоопасных предметов (стекла, щепки, камни и т.п.);

грабли и лопаты убрать подальше от прыжковой ямы. Грабли класть на землю зубьями вниз;

брусок для отталкивания должен быть сухим, ровным и находиться на одном уровне с дорожкой;

дорожка должна быть ровная, твердая и сухая;

при выполнении поточных прыжков в длину при разбеге по двум дорожкам (параллельный разбег), интервал между учащимися должен быть более 1 метра;

при выполнении поточных прыжков по одной дорожке, очередной учащийся начинает разбег только после выхода из ямы предыдущего.

3.6. Требования безопасности при выполнении прыжков в высоту:

в спортзале на месте приземления должны быть правильно уложены маты;

места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;

при одновременных прыжках с разных сторон необходимо регулировать порядок выполнения прыжков допускать к прыжкам, сначала занимающихся, разбегающихся с одной стороны (с левой толчковой ноги), а затем - с другой (с правой толчковой ноги).

3.7. Прыжки в длину и в высоту с разбега нельзя осуществлять способами, непредусмотренными учебной программой и правилами соревнований.

3.8. Требования безопасности при выполнении метаний, толканий:

в разминку необходимо включать упражнения для растягивания мышц и связок, активно участвующих в метаниях, толкании;

запрещено проводить встречные метания, толкания;

выполнять упражнения по метаниям целесообразно в шеренге, разомкнутой на вытянутые руки, а если это невозможно, располагать группы так, чтобы между ними было достаточно большое расстояние;

собирать снаряды только после того как все выполняют метания, толкания;

перед выполнением упражнения по метанию, толканию убедиться, что в секторе никого нет;

не проводить метания, толкания без разрешения тренера;

не оставлять без присмотра спортивный инвентарь (мячи, гранаты, ядра);

запрещено стоять справа от метателя, находиться в зоне приземления снаряда, ходить за снарядами без разрешения тренера-преподавателя, подавать снаряд для метания, толкания друг другу броском;

следить за тем, чтобы во время броска кисть со снарядом (мяч, граната) проносилась над плечом, а не через сторону.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении пожара (прозвучавшего сигнала о пожарной тревоге) немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, вызвать скорую помощь, сообщить об этом администрации учреждения, родителям, сопроводить в лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Проводить обучающихся из спортивной школы.

5.2. Проверить в спортивном зале, раздевалках техническое состояние противопожарных средств, электроосветительного и сантехнического оборудования. В вечернее время выключить освещение, закрыть раздевалки, сдать ключи дежурному администратору

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **6. Требования безопасности во время соревнований**

- 6.1. К соревнованиям допускаются обучающиеся только с разрешения врача по спортивной медицине.
- 6.2. Ранг соревнований, вид программы должны соответствовать уровню физической подготовленности обучающихся.
- 6.3. При получении травмы, либо ухудшении общего самочувствия обучающегося, необходимо снять его с соревнований.

## **7. Требования безопасности при выездах за пределы города на спортивные мероприятия**

- 7.1. Выезд спортсменов на спортивные мероприятия за пределы города согласовать с родителями и руководством СШ «Елатьма».
- 7.2. Провести с обучающимися инструктаж по технике безопасности при переездах к месту соревнований и проживании в общежитие, гостинице; при посещении культурно-досуговых учреждений.
- 7.3. При переездах спортсменов к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, последние не могут покинуть транспортное средство (поезд, автобус) без сопровождения тренера-преподавателя, либо его разрешения.
- 7.4. Тренер-преподаватель сопровождает обучающихся при посещении ими досуговых мероприятий, столовой, магазинов и других учреждений в местах проведения спортивных мероприятий.
- 7.5. Тренер-преподаватель обеспечивает строгое соблюдение лицами, проходящих спортивную подготовку, правил проживания в гостинице (общежитии) и сопровождает их при уходе из гостиницы.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

##### Методы обучения.

##### *Метод обучения*

- это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае - это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на четыре группы: наглядные, словесные, практические и игровые.

**Наглядные методы** - создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации, а также показа фотографий, рисунков, плакатов, и т. д.

**Словесные методы** - включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ. Словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания.

**Практические методы** - это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

**Метод упражнения** предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

**Метод изучения движения в целом** (на примере плавания, плавание один из способов координации тела) не даст желаемых результатов, если обучающиеся не освоили базовые упражнения - скольжения и выдохи в воду.

**Метод изучения движения по частям** (на примере плавания) предусматривает освоение отдельных элементов техники - движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

**Соревновательный и контрольный методы.**

**Игровой метод** в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

##### Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях внутри группы, товарищеских встречах, туристические походы.

**Формы контроля:** итоговое тестирование в конце учебно-тренировочного года для определения результативности воспитанников спортивно-оздоровительной группы.

## **ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются спортсмены общеобразовательных школ и детских садов в возрасте от 6 до 16 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой по данному виду спорта. Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

- раздевалки для девочек и для мальчиков;
- зал для подвижных игр, тренажёрный зал;
- аптечка;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (Таблица № 1):

Таблица № 1

Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
Брус для отталкивания	штук	1
Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
Грабли	штук	2
Доска информационная	штук	2
Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
Колокол сигнальный	штук	1
Конус высотой 15 см	штук	10
Конус высотой 30 см	штук	20
Мат гимнастический	штук	10
Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
Мяч для метания (140 г)	штук	10
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
Палочка эстафетная	штук	20
Планка для прыжков в высоту	штук	8
Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
Рулетка (10 м)	штук	3
Рулетка (100 м)	штук	2
Рулетка (20 м)	штук	1
Рулетка (50 м)	штук	3
Секундомер	штук	1
Скамейка гимнастическая	штук	6
Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
Стартовые колодки	пар	2
Стенка гимнастическая	штук	4
Стойки для приседания со штангой	пар	1
Электромегатон	штук	1
Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
Препятствие для бега (5 м)	штук	1
Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	1



### **Кадровые условия реализации программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»**

В эру активного развития техник и методик преподавания, а также различных нововведений, вносимых государством в образовательный процесс, каждому без исключения тренеру-преподавателю для соответствия современным требованиям образовательных стандартов необходимо регулярно повышать профессиональную квалификацию. Новые технологии в образовании позволяют в полной мере осуществить данную задачу. Повышение квалификации, а также переподготовка тренера-преподавателя наряду с обязательным требованием, может также рассматриваться как один из этапов самообразования.

Целью повышения профессиональной квалификации тренерско-преподавательских кадров является совершенствование имеющихся и открытие новых знаний, получение навыков в решении практических задач, улучшение качества подготовки спортсмена в целом. Тренер-преподаватель, успешно освоивший соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедший итоговую аттестацию, предоставляет в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке установленного образца, действующий в течении четырех лет.

## **6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алабин В.Г. «Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике» (издательство «Физкультура и спорт», 1982); FB В 82-66/294
2. Былеева Л.В. «Подвижные игры» (учебное пособие, практический материал) (издательство «СпортАкадемПресс», 2002); ISBN: 5-98724-010-7
3. Жилкин А.И, Кузьмин В.С, Сидорчук Е.В. «Легкая атлетика», учебное пособие (издательский центр «Академия», 2005); ISBN 978-5-907208-57-5
4. Зеличенко В.Б. «Бег на длинные дистанции» (издательство «Терра-спорт», 2003); ISBN: 5-93127-220-8
5. Зеличенко В.Б. «Легкая атлетика: критерии отбора» (издательство «Терра-спорт», 2000); ISBN 978-5-9718-0458-1
6. Коваль В.И, Сечкин В.Л, Лахов В.И «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике» (издательство «Советский спорт», 2004), ISBN:5850098445.
7. Креер В.А, Попов В.Б. «Легкоатлетические прыжки» (издательство «Физкультура и спорт», 1986); ISBN 978-5-88297-637-7
8. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2017. – 290 с. ISBN 5-98724-012-3.
9. Максимов, А.С. Система комплексного контроля бегунов на длинные дистанции / А.С. Максимов «Теория и практика физической культуры». – 2020. – 96 с. ISBN 978-5-9500182-5-1
10. Маслаков В.М. «Эстафетный бег» (издательство «Олимпия», 2009); ISBN 978-5-903639-19-9
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. / Матвеев Л.П. – М.: «Физкультура и спорт», 2018. – 284 с. ISBN: 999-00-1702183-0.
12. Озолин Н «Настольная книга тренера» (издательство «АСТ», 2003); ISBN 5-17-012478-3
13. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Издание 2-е, стереотипное. — М.: Человек, 2011. — 224 с., ил. (Библиотека легкоатлета). ISBN 9785904885472.
14. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. «Определение одаренностей и поиск талантов в спорте» (издательство «СпортАкадемПресс», 2000); ISBN 978-5-7996-1412-6
15. Степановы М и В «Барьерный бег на 400 метров: на дистанции женщины» (издательство «Терра-спорт», 2002); ISBN 978-5-94727-664-0
16. И. Тер-Ованесян «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» (издательство «Терра-спорт», 2000); ISBN 978-5-88297-637-7
17. Холодов Ж.К, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» (издательский центр «Академия», 2000); ISBN 978-5-4221-0965-4
18. Барьерный бег (издательство «Советский спорт», 2004); ISBN 5-85009-930-1
19. Бег на короткие дистанции (издательство «Советский спорт», 2003); ISBN 5-85009-852-6

20. Бег на средние и длинные дистанции (издательство «Советский спорт», 2004); ISBN 5-85009-930-1
21. Библиотека тренера:
22. Подготовка юных легкоатлетов. - Москва : Terra-спорт, 2000. - 55 с. : ил.; 20 см. - (Библиотечка тренера).; ISBN 5-93127-052-3.
23. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по легкой атлетике:

**Перечень аудиовизуальных средств:**

- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых атлетов с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых атлетов с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых атлетов с участия в Первенствах Мира, Европы.

## **7. Цифровые ресурсы**

Всероссийская федерация легкой атлетики России - <http://rusathletics.info>

Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)

Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

РУСАДА для детей - [www.rusada.ru/education/for-children](http://www.rusada.ru/education/for-children)