

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Лицей № 77 г. Челябинска"

ПРИНЯТО
Решением Педагогического Совета
от 29.12.2020г. Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МАОУ
"Лицей № 77 г.
Челябинска"
Саблина М.А.
Приказ № 49-6
"30" декабря 2020г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно - спортивной направленности
«Легкая атлетика»

Возраст учащихся: 8-17
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Кузнецова Т.С.,
учитель физической культуры

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и самых массовых видов спорта. Занятия доступны для всех благодаря разнообразию ее видов, множеству простых упражнений по дозировке, которые можно выполнять в любом месте и в любое время года. Занятия по легкой атлетике способствуют положительному влиянию на здоровье и повышению социального статуса детей. Различные виды бега, прыжков и метания являются частью учебного процесса в каждом занятии легкой атлетики и многих других видов спорта. Этот вид спорта формирует термины физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает доминирующее место из-за разнообразия, доступности, дозируемости и ценности практики. Основой упражнений по легкой атлетике являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метание.

Физическая культура включена в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней школы — юношей и девушек (раздельно). Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического характера. Практические задания заключаются в выполнении упражнений из разделов: гимнастика, спортивные игры и легкая атлетика. Легкая атлетика лежит в основе многих видов спорта. Поэтому подготовка к разделу легкой атлетики необходима не только в рамках уроков физической культуры, но и для участия во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы:

Цель: Подготовка учащихся по разделу легкой атлетики к участию во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре; создание условий и предоставление возможностей учащимся для достижения успеха и раскрытия их потенциальных возможностей.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливания организма учащихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах;
- обучения основам техники бега, прыжков и метания;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.
- овладения навыками проведения занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики;
- выявление и поощрение наиболее подготовленных школьников,

добившихся высоких результатов в этапах олимпиады и соревнованиях по легкой атлетике.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением в 1999-2000 учебном году Министерством образования Российской Федерации физическая культура была включена в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. Практические задания заключаются в выполнении упражнений из разделов: гимнастика, спортивные игры и легкая атлетика. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Программа направлена на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах программы олимпиады школьников по физической культуре. Команда педагогов лицея по разным видам спорта готовит учащихся к этапам Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

Адресат программы. Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются юноши и девушки 8–17 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Организация образовательного процесса

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на учащихся 8-17 лет и составляет нагрузку 4 часа в неделю (2 часа два раза в неделю для группы 12-17 лет); 3 часа в неделю (1 час три раза в неделю для группы 8-11 лет).

Распределение учебного времени обучения

Продолжительность занятий	Количество часов в неделю	Периодичность в неделю	Количество часов в год
2 (12-17 лет) УТГ	4	2	136
1 (8-11 лет, ГНП)	3	3	102

1.Формы занятий:

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно–тренировочные занятия;
- игровые, проверочные и другие.

2.Условия реализации программы:

Условия набора обучающихся в группу: основная группа здоровья (без требований к уровню спортивной подготовки).

Для освоения общеразвивающей программы формируются учебные группы до 15 человек.

Форма обучения – очная. Возможно применение дистанционных технологий при проведении занятий с учебными группами.

Форма организации деятельности на занятии – практические тренировочные занятия (групповые и индивидуальные).

Материально – техническая база: наличие беговой дорожки, секторов для прыжков и метаний, спортивного зала, инвентаря для силовых тренировок, тренажеров, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов соревнований, обучающих роликов.

3.Предполагаемые результаты:

Основная форма отслеживания результатов - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях по легкой атлетике, выступление на муниципальном, региональном и заключительных этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах ГНП, УТГ, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения. По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал. Контроль готовности учащихся к участию в олимпиаде, оценка ЗУН в области физической культуры и спорта проводится согласно положению и рекомендациям о проведении этапов олимпиады: практическая часть – техничное выполнение упражнений и достижение высоких показателей двигательной подготовленности, теоретическая часть – выполнений теста.

Учебный план ГНП

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Опрос
2	Технико-тактическая подготовка	33	-	33	Оценка специальных упражнений
3	Общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка	63	-	63	Контрольные нормативы

4	Инструкторско-судейская практика	2	2	-	Опрос
5	Соревнования	По календарю соревнований			
	Итого	102	6	96	

Учебный план УТГ

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Опрос
2	Технико-тактическая подготовка	43	-	43	Оценка специальных упражнений
3	Общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка	86	-	86	Контрольные нормативы
4	Инструкторско-судейская практика	2	2	-	Опрос
5.	Восстановительные мероприятия	1	1		Опрос
5	Соревнования	По календарю соревнований			
	Итого	136	7	129	

Содержание изучаемого курса

На первом году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 200м, 400 м, 600м прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в учебно-тренировочных группах.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие и средние дистанции делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции и длинные дистанции 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в июне в спортивно-оздоровительном лагере.

В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

1. Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через

скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

2. Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп НП выделено 6 основных тем:

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Внешние признаки утомления:

Признаки усталости

Степень утомления (Небольшая, значительная, Резкая (большая))

Окраска кожи (Небольшое покраснение, Значительное покраснение, Резкое покраснение или побледнение, синюшность)

Потливость (Небольшая, Большая (плечевой пояс), Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке)

Дыхание (Учащенное, ровное, Сильно учащенное, Резко учащенное, поверхностное; с отдельными глубокими вдохами, сменяющееся беспорядочным дыханием (значительная одышка))

Движение (Быстрая походка, Неуверенный шаг, покачивания, Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах).

Внимание (Хорошее, безошибочное выполнение указаний, Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения, Замедленное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды)

Самочувствие (Никаких жалоб, Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение)

Жалобы на те же явления: головная боль, жжение в груди, тошнота).

4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных

действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно коррекционного воздействия. К ним относятся: - беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; - показ техники изучаемого движения; - демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей; - использование предметных и других ориентиров. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются: - общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;8 - специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; - методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки. Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости, начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке, использование одного из разученных

вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

5. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства

6. Восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических). К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма. Для тренировочных групп основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна- индивидуально. Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по

содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов. Основными задачами медико-биологического контроля являются: - определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий; 11 - систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок. Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом по спортивной медицине

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Программы учащиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
 - Олимпийские игры современности.
 - Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
 - Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений.
 - Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
 - Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
 - Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
 - Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
 - Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
 - Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики уметь:
 - Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
 - Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
 - Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
 - Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- Демонстрировать:
- Правильное выполнение основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

- Бег с максимальной скоростью 30, 60, 100 м, в равномерном темпе 10-25 мин.
- Старт из различных исходных положений.
- Отталкивание и приземление на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- Преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3-5 препятствий.
- Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- Метание небольших предметов, мячей массой до 150г, гранат на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.⁵¹
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения: - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

- легкоатлетической спортивной площадки
- специализированных секторов для прыжков и метаний.
- спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по легкой атлетике.

- легкоатлетической одежды и специальной обуви.
- видеозаписей тренировок и соревнований ведущих легкоатлетов мира.
- видеотехнического и коммуникационного оборудования

Литература

1. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
4. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, 2006 - 224с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.rosolymp.ru/> - Всероссийская олимпиада школьников

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Зеличенка. — М.: Человек, 2013.-213 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
3. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
4. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
5. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
6. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986
7. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990

Результаты тренировочной деятельности по легкой атлетике

2016 Региональный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре (подготовка к виду олимпиады - легкая атлетика) – призёр;

2017 г. Заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре (подготовка к виду олимпиады - легкая атлетика) – призёр;

2018 г. Заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре (подготовка к виду олимпиады - легкая атлетика) – призёр;

2018 г. Легкоатлетический кросс 7-8 классы – 3 место район

2019 г. Заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре (подготовка к виду олимпиады - легкая атлетика) – призёр;

**Специальные тренировочные средства для подготовки бегунов на короткие дистанции
(стандартные тренировочные задания по беговой подготовке)**

№ задания	Направленность	Средства	Методы				Нагрузка	
			Метод выполнения упражнений	Интенсивность, %	Интервал отдыха, мин	Примерная ЧСС, уд./мин	Объем, м	Общее время, мин
1.	Совершенствование скоростных способностей	Бег с низкого старта 8x30 м	повторно	75-90	2-3	150-170	240-400	20-25
2.	-//-	Бег с низкого старта 4x40 м 4x50 м	-//-	75-90	2-3	150-170	360-500	20-25
3.	-//-	Бег с низкого старта 4x40 м 4x60 м 4x30 м	-//-	75-90	2-3	150-170	520-700	20-35
4.	-//-	Бег с низкого старта 3x30 м 3x40 м 3x50 м 3x20 м	-//-	75-90	2-3	150-170	420-600	20-30
5.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег с низкого старта 6x30 м	переменно	70-90	через 80-100 м	160-180	300+400=700	6-7
6.	Совершенствование скоростных способностей	Бег с хода 8x30 м	повторно	80-95	2-3	150-170	240-400	20-30
7.	-//-	Бег со старта 6x60 м	-//-	80-95	2-3	160-180	360-480	20-25
8.	-//-	Бег со старта 4x80 м	-//-	80-95	3-5	160-180	320-400	20-30
9.	-//-	Бег со старта 3x40 м 3x80 м 1x100 м	-//-	75-95	3-5	160-180	460-600	25-35
10.	-//-	Бег со старта 1x100 м	-//-	75-95	3-5	160-180	470-600	25-35

		3x80 м 3x40 м						
11.	-//-	Бег со старта 2x30 м 2x60 м 2x80 м 2x100 м 2x30 м	-//-	75-95	3-5	160-180	600-800	35-40
12.	Совершенствова ние скоростной выносливости	Бег 4x100 м	-//-	80-95	3-5	160-180	400-500	10-16
13.	-//-	Бег 2x120 м 2x150 м 2x200 м	-//-	60-90	2-5	160-190	800-920	15-35
14.	-//-	Бег 2x200 м 2x150м 2x120 м 2x60 м	-//-	60-90	2-5	160-190	920-1080	20-40
15.	-//-	Бег 4x150 м	-//-	75-95	2-5	160-190	600-680	8-18
16.	-//-	Бег 4x200 м	-//-	70-90	2-6	170-190	800-880	8-20
17.	-//-	Бег 3x300 м	-//-	70-90	3-10	170-190	900-960	8-25
18.	-//-	Бег 400+300+2 00+ 120+60 м	-//-	60-90	3-8	170-190	1080- 1180	15-36
19.	Совершенствова ние скоростной выносливости	Бег 600+ 400+ 300+ 200+ 100м	повтор но	60-70	3-8	170-190	1600- 1700	15-36
20.	-//-	Бег 4x100 м	переме нно	80-95	через 120- 150 м	170-200	400+450= =850	4-5
21.	-//-	Бег 2x120 м 2x150 м 2x200м	-//-	60-75	через 120- 220 м	170-200	920+900= =1820	7-10
22.	-//-	Бег 2x220м 2x150м 2x120м 2x60м	-//-	60-75	через 120- 220 м	170-200	980+1000 = =1980	7-10
23.	-//-	Бег 4x150м	-//-	75-90	через 120- 200 м	170-200	600+600= =1200	5-8
24.	-//-	Бег 4x200м	-//-	70-90	через 200- 300 м	170-200	800+900= =1700	5-9
25.	-//-	Бег 3x300м	-//-	60-90	через 300- 400 м	170-200	800+900= =1700	6-9
26.	-//-	Бег	-//-	60-90	через	170-200	1060+140	8-12

		400+300+ 200+ 120+60м			200- 400м		0=2460	
27.	-//-	Бег 600+400+ 300+200+1 00м	-//-	50-75	через 200- 600м	170-200	1600+200 0=3600	9-15
28.	Совершенствова ние соревновательны х способностей	Основная дистанция + 300м	повтор но	90-100	8-10	170-200	400-700	10-15
29.	Совершенствова ние общей выносливости	Бег кроссовый 5-10 км	равно мерно	50-75	-	150-180	5000- 10000	20-40
30.	-//-	Бег кроссовый 5-10 км	пере менно	40-80	через 100- 400м	160-200	5000- 10000	20-30
31.	-//-	Бег кроссовый 3-5 км	равно мерно	60-80	-	150-180	3000- 5000	12-20
32.	-//-	Бег кроссовый 3-5 км	пере менно	40-80	через 100- 200м	160-200	3000- 5000	10-18
33.	-//-	«Фартлек»	-//-	50-85	через 50- 300м	160-200	5000	20