

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Каневская спортивная школа» муниципального  
образования Каневской район  
(МБУ ДО «Каневская СШ»)

**СОГЛАСОВАНО**

решением педагогического совета  
МБУ ДО «Каневская СШ»  
протокол № 2 от 30.05.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**



Директор МБУ ДО  
«Каневская СШ»

Г.П. Тышенко  
Приказ № 62 от 07.06.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся – 7-18 лет  
Состав группы- 15-20 человек  
Форма обучения: очная, очно-дистанционная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе

Авторы программы:

Миннуллина Венера Тагзимовна – заместитель директора по спортивной работе  
МБУ ДО «Каневская СШ»

ст.Каневская  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	6
3.1.	Теоретическая подготовка .....	6
3.2.	Психологическая подготовка.....	6
3.3.	Воспитательная работа.....	7
3.4.	Общая физическая подготовка.....	7
3.5.	Специальная физическая подготовка.....	7
3.6.	Освоение и совершенствование техники в отдельных видах .....	8
3.7.	Подвижные игры .....	9
4.	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.....	10
5.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	11
6.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИИ	12
7.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	13
	Список литературных источников.....	13

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Легкая атлетика» (далее - программа) - документ, определяющий содержание тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СО) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Каневская спортивная школа» муниципального образования Каневской район (далее - учреждение), направлен на физическое воспитание личности детей, развитие двигательной активности, формирования здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Особенностями организации тренировочного процесса по общеразвивающей программе являются:

- обучение осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности;
- наличие лицензии на реализацию данного вида программы.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта.

К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат).

Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности.

Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств

(воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Кроме этого, легкая атлетика способствует популяризации здорового образа жизни.

Данная программа является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4-х-борье, бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м); бег на средние дистанции (800, 1500 м).

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься в спортивной школе и категории учащихся, не выполнивших требования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в группах спортивной подготовки спортивных школ.

**Цель программы** - реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей развития физических и личностных качеств занимающихся.

**Задачи программы на спортивно - оздоровительном этапе для вновь зачисленных:**

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;
- организация досуга средствами спорта;
- привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально – волевых качеств;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;
- знакомство избранным видом спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Для учащихся переведённых с других этапов подготовки** основными задачами являются задачи того этапа подготовки, с которого они переведены.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, ознакомление с основами и совершенствование техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной программы: от 6 до 18 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, согласно требованиям избранного вида спорта.

**Сроки реализации** программы и предъявляемые требования:

- спортивно-оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься избранным видом спорта, допущенных врачом, а также из учащихся спортивной школы, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих продолжать заниматься избранным видом спорта.

Прием на программу, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию.

Индивидуальный отбор по приему на программу не проводится.

При формировании групп учитываются:

- возраст обучающихся;
- наполняемость групп по виду спорта;
- основа обучения – бюджетная или договорная;
- направления физической подготовки.

За сформированными группами закрепляется тренерский состав.

Учащиеся, успешно закончившие обучение по данной программе и показавшие способности в области физической культуры и спорта, на основании результатов сдачи контрольных нормативов могут быть зачислены на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или команду;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это документ, определяющий объемы развития двигательной активности у детей, формирования здорового образа жизни.

В учебный план входят следующие разделы подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка, в основном подвижные игры;
- техническая подготовка;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся.

В соответствии с учебным планом составляется график (расписание) тренировочных занятий в течение недели.

В спортивно-оздоровительных группах учебный год на периоды не делится, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер.

*Годовой план составляет 46 недель, 276 часов подготовки в год.*

Таблица № 1

Годовой учебный план спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Виды спорта	Лёгкая атлетика
	Возраст зачисления на обучение	От 7 до 18 лет
	Продолжительность этапа СО	Один год
1	Разделы подготовки	
1.1.	Теоретические сведения	10
1.2.	ОФП	146
1.3.	СФП в избранном виде спорта	80

1.4.	Техническая подготовка	40
2	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>276</b>
3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
4	Медицинское обследование	справка
5	Итоговая аттестация	По окончании тренировочного года
6	Количество час в неделю	6
7	Количество тренировок в неделю	3

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на программу спортивной подготовки.

#### 3.1. Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно ступени обучения.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 15-20 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения должна быть рекомендована специальная литература для детей и родителей.

#### Темы

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их.  
Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России, Краснодарском крае, Каневском районе.

Избранный вид спорта, как средство физического воспитания.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта

#### 3.2. Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях акцентируется на:

- формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (трудолюбия, дисциплинированности, соблюдение режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, требовательности к самому себе и др.).

- особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

### **3.3. Воспитательная работа**

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитывающие факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

### **3.4. Общефизическая подготовка**

#### **Развитие силы /силовая подготовка/**

• Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений

- Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие быстроты /скоростная подготовка/**

• Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие выносливости**

• Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

• Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/

- Подвижные спортивные игры

#### **Развитие ловкости /координационная подготовка/**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие гибкости**

• Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

### **3.5. Специальная физическая подготовка.**

• Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

\*Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

• Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).

- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнером)

### 3.6. Освоение и совершенствование техники в отдельных видах

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- барьерный бег
- прыжки в длину, прыжки в высоту;
- толкание ядра
- метание копья (мяча).

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс освоения техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

**Ходьба.** Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

**Бег.** Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.

Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление).

Техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу.

Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег в гору и под гору (угол 20—30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

**Прыжки.** С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

**Метания.** Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов.

**Толкание ядра** (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

### Соревнования и прикидки (по календарю)



- Первенства
- Муниципальные соревнования.
- Матчевые встречи. Турниры.

### 3.7. Подвижные игры

Подвижные игры на тренировочных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия обучающихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют во всех этапах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Если вся основная часть тренировки посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с малоподвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр во время тренировки специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия.

Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Правильно построенная система тренировки (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

#### **Подвижные игры, рекомендуемые для применения тренерам-преподавателям**

1. Быстро по местам
2. Эстафетный бег
3. Вызов номеров
4. Комбинированная эстафета
5. Соревнования с элементами спринтерского бега
6. Соревнования с элементами прыжков в высоту
7. Соревнования с элементами прыжков в длину
8. Цепочка
9. Черные и белые
10. Третий лишний
11. Парные упражнения
12. Голова и хвост
13. Встречные старты
14. Старт с преследованием соперника
15. Собери флажки
16. Круговая эстафета
17. Вокруг встречной колонны
18. Убегай-догоняй
19. Эстафета по беговой дорожке
20. Эстафетный бег с преодолением препятствий
21. В горку и с горки

22. Челнок
23. В дальнюю зону
24. Прыжковая эстафета
25. У кого дальше отскочит мяч
26. Толкачи
27. Кто дальше
28. Точно в цель
29. Толкание набивного мяча
30. Групповые прыжки

#### 4. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Результаты аттестации оформляются протоколом и утверждаются приказом директора спортивной школы.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) учащиеся могут быть зачислены на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Форма проведения итоговой аттестации и контрольные испытания определяются спортивной школой самостоятельно, проводятся в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации утвержденным приказом директора школы.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов. Минимальный балл- 9.

##### Контрольные нормативы по физической подготовке по легкой атлетике

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Юноши (лет)								
			8	9	10	11	12	13	14	15	16 и выше
1	Челночный бег 3x10м (сек)	5	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
		4	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
		3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
2	Прыжки через скакалку(30сек)	5	32	36	45	53	60	78	88	92	100
		4	30	34	42	50	57	63	80	88	94
		3	27	32	36	45	53	60	70	80	90
3	Прыжок в длину с места (см)	5	125	130	135	140	160	180	195	210	220
		4	120	125	130	135	155	175	190	205	210
		3	115	120	125	130	135	165	185	200	200

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Девушки (лет)								
			8	9	10	11	12	13	14	15	16 и выше
1	Челночный бег 3x10м (сек)	5	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
		4	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
		3	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
2	Прыжки через скакалку(30сек)	5	35	43	52	60	70	80	90	100	110
		4	28	35	43	52	60	70	80	90	100
		3	22	28	35	45	52	60	70	80	90
3	Прыжок в длину с места (см)	5	130	145	150	160	170	180	190	195	205
		4	125	135	145	155	165	175	185	190	200
		3	120	125	135	145	155	165	175	185	195

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Требования к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительного этапа*

В результате освоения данной программы обучающийся должен

#### **знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- современное состояние и историю развития избранного вида спорта в мире, России и на Кубани;

- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;

- основы техники и тактики избранного вида спорта;

- правила соревнований по избранному виду спорта и методику судейства;

#### **уметь:**

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;

- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;

- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований в избранном виде спорта;

- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;

- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

- обслуживать соревнования по избранному виду спорта в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

#### **владеть:**

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;

- способностью выполнения должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;

- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;

- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;

- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;

- навыками обслуживания соревнований по избранному виду спорта в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

## 6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИИ

### **Общие требования безопасности**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале. *К занятиям допускаются спортсмены:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Спортсмен должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;

- быть внимательным при перемещениях по стадиону;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

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

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх.

### **Требования безопасности во время проведения занятий**

#### **БЕГ**

Спортсмен *должен:*

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

- во время бега смотреть на свою дорожку;

- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5—15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем;

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

#### **ПРЫЖКИ**

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Спортсмен должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда тренер-преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

### **МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Спортсмен должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
  - осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
  - при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
  - в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
  - находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
  - после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
  - при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

Спортсмен должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
5. Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.
8. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Москва, «Просвещение».1987г.-222с.
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.М. Издательский центр «Академия»,2001,- 480с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

