

Свердловская область
Белоярский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МБОУ ДО СШ)

Принята на
Педагогическом совете
МБОУ ДО СШ
протокол № 1 от 12.01.2026 года

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
С.Л. Кузьмин
Приказ № 01/10/05 от 12.01.2026 года



Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта легкая атлетика

Срок реализации программы 1 год

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Рецензенты:
Заместитель директора по УВР
С.Г. Орлов

Разработчики:
Инструктор-методист
МБОУ ДО СШ
Р.К. Ибрагимова

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУ ДО СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Приказом Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ ДО СШ и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Легкая атлетика

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, включающий в себя различные виды дисциплин. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями формируют двигательные навыки, развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые детям в повседневной жизни, повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Она завоевала свои позиции за счет простоты, доступности, естественности своих соревновательных дисциплин. Оздоровительное значение занятий лёгкой атлетикой усиливается тем, что они большей частью проводятся на открытом воздухе.

Основополагающие принципы:

К ключевым принципам спортивной тренировки в лёгкой атлетике относятся:

Единство общей и специальной подготовки. Сочетание разностороннего физического развития с совершенствованием навыков в конкретном виде лёгкой атлетики.

Непрерывность тренировочного процесса. Систематичность занятий для поддержания и развития физических качеств.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований. Нагрузки возрастают по мере адаптации организма.

Волнообразность динамики нагрузок и цикличность. Чередование периодов высокой интенсивности с восстановительными этапами.

Всесторонность. Гармоничное развитие мускулатуры, координационных способностей, работоспособности систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), а также воспитание моральных и волевых качеств.

Индивидуализация. Учёт возрастных, половых, функциональных особенностей, уровня подготовки и индивидуальных способностей спортсмена.

Сознательность и активность. Осознанное отношение спортсмена к тренировкам, понимание целей, задач, методов подготовки.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития подростков;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга подростков и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети от 6 до 18 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель в год. Объем учебной нагрузки составляет 144 часа в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп: определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел).	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	1 год	6-18 лет	12-15	4 часа

Цель, задача и планируемый результат программы

Целью данной программы является: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения легкой атлетики.

Задачей данной программы является:

- формирование общих представлений о легкой атлетике, его возможностях и значений в процессе укрепления здоровья;
- формирование разнообразных двигательных умений и навыков;
- обучение начальным основам техники и тактики упражнений в легкой атлетики;
- развитие основных физических качеств;
- расширение функциональных возможностей организма;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания;

- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и в избранном виде спорта;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Программа

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 36 недель занятий в год.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2		2		1		1	
1.2	Общая физическая подготовка		24		26		31		24
1.3	Специально физическая подготовка		16		17		20		24
1.4	Техническая подготовка		36		36		38		39
1.5	Тактическая подготовка		22		23		23		24
1.6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры		22		23		23		24
1.7	Инструкторская и судейская практика		15		10		5		5
1.8	Восстановительные мероприятия		3		3		1		1
	<u>Контрольно-переводные испытания</u>		4		4		2		2
	Всего часов	144		144		144		144	

Содержание программы

1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов, слайдов. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом:

№ п/п	Темы	Объём материала в часах			
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4
1	История развития	0:10	0:10		
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	0:10	0:10		
3	Строение и функция организма человека	0:10	0:10		
4	Гигиенические занятия, умения и навыки	0:10	0:10	0:10	0:10
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	0:10	0:10		
6	Основы спортивного питания	0:10	0:10		
7	Требования техники безопасности на занятиях	0:10	0:10	0:25	0:25
8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	0:10	0:10		
9	Правила соревнований	0:10	0:10	0:10	0:10
ИТОГО:		2	2	1	1

Краткое содержание тем:

- История развития легкой атлетики.

Возникновение и развитие легкой атлетики, как вида спорта. Характеристика легкой атлетики, место и значение его в России. Первые чемпионаты России по легкой атлетике. Выдающиеся легкоатлеты России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах. Мира и Европы. Победа советских и российских легкоатлетов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

- Гигиенические занятия, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятости. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Занятие закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

- Основы спортивного питания.

Особое значение питание для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

- Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий легкой атлетики, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу и стадиону для занятий. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка.

- Правила соревнований по легкой атлетике.

Разбор правил соревнований по легкой атлетике. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение стадионы для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов команд.

1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Средства ОФП включают разнообразные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и физической деятельностью, которые воздействуют на развитие основных двигательных качеств и обогащают арсенал двигательных навыков.

Общеразвивающие упражнения:

- строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу, повороты на месте, размыкание в колонне на месте и в движении.
- общеразвивающие упражнения без предметов. Например, для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки), для мышц шеи и туловища (наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях), на формирование правильной осанки.
- упражнения с предметами. Могут выполняться с гантелями, набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками.
- спортивные и подвижные игры. Направлены на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
- эстафеты и прыжковые упражнения. Способствуют развитию скоростно-силовых способностей и быстроты.
- циклические упражнения. Направлены на развитие выносливости (кроссовый бег).

1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой избранного вида спорта: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и

специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и животом на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.).

Специальные упражнения для прыгуна в высоту с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.).

Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.).

Специальные упражнения для метателя (жим штанги двумя руками, правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.).

В специально-физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности обучающегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время). Упражнения на развитие быстроты:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Специальная выносливость - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление. Упражнения на развитие выносливости: В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Специальная сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением. Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
- метание гири, ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями.

1.4. Техничко-тактическая подготовка

Техника:

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность. Очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

- Создание правильного представления о технике бега.
- Определение индивидуальных особенностей в технике.
- Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.
- Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
- Ознакомление с основами техники бега на средние и длинные дистанции.
- Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
- Развитие общей выносливости.

Средства и методы обучения технике и тактике в начальный период

Многочисленное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра. Семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег). Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60-120м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки начального периода обучения

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби, русская лапта и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 минут. Бег на отрезках 30-60м с около предельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лёжа, лёжа на спине, т.д.) на отрезках до 40м. Повторный бег на отрезках 120-150м в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта. Туристские походы и пешие прогулки до 8км.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики

Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа.

- Обучение технике стартового разбега.
- Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500м.
- Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.
- Ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр: В.Куца, П.Болотникова, Т.Казанкиной и др.
- Развитие общей физической подготовленности.
- Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлен», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках

до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

Средства и методы совершенствования техники и тренировки.

Дальнейшее совершенствование средств и методов техники, тактики и тренировки, перечисленных выше. Интервальный бег на отрезках от 200 до 1200м. Совершенствование индивидуальной тактики бега по дистанции. Бег в утяжелённых условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по сильно пересеченной местности). Отработка финишного ускорения в условиях, приближенных к соревнованиям. Участие в соревнованиях с обязательным выполнением запланированных тактических вариантов (бег на результат, бег на выигрыш и т.д.). Определение индивидуальной разминки перед основными соревнованиями.

Тактика:

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. Тактическая подготовленность легкоатлета определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании. Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия, уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана. Основой тактических действий на дистанции является техника спортсмена. Преодоление разных по длине дистанций или изменение скорости пробегания дистанции зависит от умения спортсмена рационально изменять темп движений, использовать разные варианты техники легкой атлетики (например, спринтерские и стайерские варианты техники). Наблюдение за соперником не должно отражаться на качестве движений спортсмена. Умение финишировать зависит от устойчивости техники спортсмена при утомлении. Качество тактических действий и вариантов пробегания дистанций зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности.

Знания по тактике легкоатлеты получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших легкоатлетов, просмотре кинограмм, киноколеек и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Одним из главных методов обучения тактике является повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу.

Вторым важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции. Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где атлеты овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий.

1 год обучения (СОГ-1)

Техническая подготовка:

- **Специальные беговые упражнения.** Например, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками как при беге, прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах;
- **Имитационные упражнения.** Имитация техники легкоатлета на месте и в движении (приседая, выпрыгивая, в сочетании с движениями рук);
- **Подводящие упражнения.** Они должны быть близки по структуре к техническому приёму, но упрощены с учётом сил и возможностей занимающихся. Например, для метания мяча используются подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега;
- **Подвижные и спортивные игры.** Они помогают поддерживать интерес к занятиям, развивать координацию, быстроту и другие качества, необходимые для лёгкой атлетики;
- **Равномерный метод тренировок** в восстанавливающем, поддерживающем, развивающем режиме;
- **Структура занятия.** Обычно включает подготовительную (разминку), основную (обучение и совершенствование техники) и заключительную части;
- **Подбор упражнений.** Учитываются возраст, пол, уровень подготовленности занимающихся, период и этап подготовки;
- **Контроль освоения технических элементов.** Проводится с помощью контрольных упражнений и систематических визуальных наблюдений за качеством выполнения техники.

Тактическая подготовка:

Задачи:

- познакомить с общими понятиями тактики в лёгкой атлетике;
- дать представление о сущности спортивных соревнований и их правилах;
- развить умение анализировать действия соперника и простые соревновательные ситуации;
- научить базовым элементам тактического поведения (например, реагировать на сигналы, менять темп движения);
- воспитать дисциплину, умение следовать плану и работать в команде.

На этапе СОГ 1 тактическая подготовка тесно связана с общей физической и технической подготовкой, а также с воспитательными задачами.

В группе СОГ 1 преимущественно **игровые и практические методы**, так как они делают тренировки увлекательными и способствуют лучшему усвоению материала.

Основные методы:

- **Словесное объяснение.** Тренер рассказывает о тактике, разбирает примеры из соревнований, объясняет, как действовать в разных ситуациях.
- **Демонстрация.** Показ правильных и неправильных тактических решений на примере видео или живых примеров (например, во время занятий или соревнований).
- **Игровые ситуации.** Включение в тренировки упражнений с изменением условий (например, бег с изменением темпа по сигналу, эстафеты с разными заданиями).
- **Анализ действий.** После занятий или соревнований обсуждение, что получилось, а что нет, и почему.

Средства:

- **Подвижные игры** с элементами лёгкой атлетики (салки, лапта и др.) по упрощённым правилам.
- **Эстафеты** с разными заданиями (например, чередование бега и ходьбы, изменение направления по сигналу).
- **Упражнения с реагированием на сигналы** (быстрый старт, остановка, изменение направления движения).

- **Коллективные формы передвижения** (бег в шеренге, колонне), которые учат согласовывать действия с партнёрами.

2 год обучения (СОГ-2)

Техническая подготовка:

Техническая подготовка в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) второго года обучения по лёгкой атлетике направлена на овладение основами техники бега, прыжков, метаний и других легкоатлетических упражнений, а также на их совершенствование. Этот этап предполагает формирование двигательных навыков, развитие координации, чувства ритма и осознанного контроля за выполнением движений.

Освоение базовых элементов техники. Учащиеся изучают правильную постановку тела, работу рук и ног, координацию движений в беге, прыжках и метаниях.

Формирование двигательных навыков. Многократное повторение упражнений ведёт к автоматизации движений, что позволяет в дальнейшем сосредоточиться на совершенствовании техники.

Развитие чувства ритма и темпа. Особое внимание уделяется синхронизации движений, что важно для эффективного выполнения упражнений.

Обучение самоконтролю. Спортсмены учатся анализировать свои действия, выявлять ошибки и работать над их исправлением.

Подготовка к дальнейшему углублённому изучению видов лёгкой атлетики. На этом этапе закладывается фундамент для будущей специализации.

Упражнения для технической подготовки:

Для бега: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом прямых ног; старты с разных положений (высокий, низкий).

Для прыжков: подскоки, многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с разбега.

Для метаний: броски теннисного мяча, набивного мяча из разных положений (с места, с трёх шагов, с разбега).

Для развития координации и чувства ритма: челночный бег, эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний.

Тактическая подготовка:

Тактическая подготовка в лёгкой атлетике для группы спортивно-оздоровительного этапа (СОГ-2) направлена на формирование у спортсменов навыков рационального использования своих физических, технических и волевых возможностей для достижения лучших результатов в соревнованиях. На этом этапе акцент делается на базовое понимание тактики, развитие аналитического мышления и применение тактических элементов в тренировочных условиях.

В рамках СОГ-2 решаются следующие задачи:

- изучение общих положений тактики и её роли в лёгкой атлетике;
- знакомство с сущностью и закономерностями спортивных соревнований, особенно в том виде лёгкой атлетики, которым занимается спортсмен;
- освоение базовых тактических ходов, средств и возможностей в избранном виде спорта;
- изучение тактического опыта сильных спортсменов;
- практическое применение элементарных тактических элементов и приёмов на тренировках и в «тактических учениях» (специальных занятиях, имитирующих соревновательные условия);
- обучение анализу сил соперников, их тактической, физической и волевой подготовленности.

На втором году обучения в СОГ акцент делается на:

- **Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.** Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических

качеств, поэтому важно обеспечить достаточный уровень силы, быстроты, выносливости и координации.

- **Совершенствование техники.** Без овладения базовой техникой невозможно эффективно применять тактические приёмы.
- **Развитие способности к быстрому принятию решений в изменяющихся условиях.** Например, в беге на средние дистанции важно научиться оценивать темп гонки и выбирать момент для ускорения.
- **Моделирование соревновательных ситуаций в тренировках.** Спортсмены учатся применять тактические варианты в условиях, приближенных к соревнованиям.

3 год обучения (СОГ-3)

Техническая подготовка:

Техническая подготовка в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) 3 года обучения в лёгкой атлетике направлена на совершенствование технических навыков и развитие специальных физических качеств.

Основные аспекты технической подготовки

Бег. Уделяется внимание технике бега: правильной постановке стопы (под центр тяжести, слегка согнутая в коленном суставе), работе рук (согнуты в локтях под углом около 90°, движения вдоль туловища), осанке (прямая спина, плечи расправлены, голова держится прямо). Осваиваются техники высокого и низкого старта, финишного ускорения. Для совершенствования техники используются специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- семенящий бег;
- бег с захлестыванием голени;
- бег у гимнастической стенки;
- работа рук на месте.

Прыжки. Изучаются и совершенствуются техники прыжка в длину и высоту. В том числе осваиваются способы «согнув ноги», «ножницы», «перешагивание», «фосбери-флоп». Применяются подготовительные упражнения: прыжки в «шаге» с места, прыжки с небольшого разбега с акцентом на группировку в полёте и выбрасывание ног вперёд, выпрыгивания, перепрыгивания.

Метание. Изучается техника метания мяча с места, с трёх шагов и с разбега. Для развития навыков используются упражнения с утяжелёнными снарядами, набивными мячами.

Другие виды лёгкой атлетики. В зависимости от специализации могут изучаться элементы барьерного бега, спортивной ходьбы и другие дисциплины.

Методы:

- **Подвижные и спортивные игры** (баскетбол, ручной мяч, футбол, эстафеты), которые помогают развивать координацию, быстроту реакции, умение работать в команде.
- **Упражнения со снарядами** (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком) и на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).
- **Прыжковые упражнения** (многоскоки, прыжки в глубину, через скакалку, с преодолением препятствий).
- **Силовые упражнения** (отжимания, планка, упражнения с отягощениями) для развития мышц, задействованных в легкоатлетических дисциплинах.
- **Упражнения на гибкость и растяжку** для улучшения подвижности суставов и эластичности мышц.

Особенности подготовки в СОГ 3

- Увеличивается объём тренировочной нагрузки по сравнению с предыдущими группами.
- Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую и специальную физическую подготовку, постепенно уменьшается доля общей физической подготовки (ОФП).
- Тренировки становятся более целенаправленными, с акцентом на совершенствование конкретных технических элементов в зависимости от специализации спортсмена.

- Обучающиеся, выполнившие контрольные нормативы и разрядные требования, могут быть зачислены на тренировочный этап подготовки или этап совершенствования спортивного мастерства.

Общие рекомендации

- **Разминка** перед каждым занятием обязательна для предотвращения травм. Она включает суставную гимнастику и динамическую растяжку.

- **Постепенное увеличение нагрузки.** Нагрузку следует повышать постепенно, чтобы избежать переутомления и травм.

- **Анализ ошибок.** После каждого ускорения или выполнения технического элемента тренер обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в следующей попытке.

- **Теоретическая подготовка.** Включает изучение правил соревнований, основ техники и гигиены спортсмена.

Тактическая подготовка:

Тактическая подготовка в лёгкой атлетике для группы СОГ 3 (спортивно-оздоровительная группа, учебно-тренировочный этап) направлена на формирование у спортсменов умения рационально использовать свои физические, технические и волевые возможности для достижения успеха в соревнованиях. На этом этапе акцент делается на базовых знаниях тактики, развитии аналитических навыков и практическом применении тактических приёмов в тренировочных условиях.

Основные задачи тактической подготовки

- изучение общих правил тактики и сути спортивных соревнований в лёгкой атлетике;

- освоение тактических ходов, средств и возможностей, характерных для выбранного вида лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания и т. д.);

- анализ тактического опыта сильных спортсменов;

- практическое применение тактических элементов и приёмов на тренировках и в соревнованиях («тактические учения»);

- изучение соперников: их физической, тактической, технической и волевой подготовленности;

- разработка плана тактических действий для предстоящих соревнований с учётом особенностей соперников и внешних условий.

Особенности тактической подготовки в СОГ 3

На этапе СОГ 3 спортсмены ещё не имеют узкой специализации, поэтому акцент делается на общих знаниях и базовых навыках. Важную роль играет игровой метод обучения, который делает тренировки эмоциональными и поддерживает интерес к занятиям.

Некоторые аспекты подготовки:

- **Связь с технической подготовкой.** Основа тактических действий — техника спортсмена. Преодоление дистанции включает отдельные технико-тактические действия, от владения которыми зависит реализация тактического плана.

- **Развитие сопутствующих навыков.** Важно работать над ловкостью, «чувством пространства» и «чувством времени», способностью сохранять ясность мышления в сложных ситуациях, быстро оценивать обстановку и превосходить действия соперников.

- **Моделирование соревновательных условий.** Тактические приёмы отрабатывают в тренировочных занятиях, прикидках и товарищеских соревнованиях.

- **Анализ соревнований.** После выступлений проводят разбор действий спортсмена, выявляют сильные и слабые стороны тактики, делают выводы для будущих стартов.

Методы обучения и совершенствования

- обучение тактическим элементам и действиям по отдельности или в связке друг с другом;

- целостное выполнение тактических схем;

- словесное объяснение;

- анализ своих и соперников действий;

- повторение элементов, связок, действий;
- разработка вариантов тактических действий;
- выполнение творческих заданий в ходе занятий и соревнований;
- тактические занятия, максимально приближенные к соревновательным условиям.

Для совершенствования распределения сил в ходе соревнований применяют:

- выполнение запланированных на занятиях разделов с введением отрицательных факторов;
- повторное выполнение межфинишных упражнений;
- отведение финиша на определённое расстояние;
- последовательное упражнение с отдохнувшими партнёрами (соперниками);
- неоднократное выполнение упражнений с уменьшением нагрузки, расслаблением в условиях, приближенных к соревновательным.

Примеры тактических приёмов в лёгкой атлетике

В беге тактика может включать:

- лидирование;
- преследование;
- изматывающие рывки во время лидирования;
- замедленный бег на виражах;
- неожиданный бросок перед финишем (спрут) и др.

В прыжках и метаниях тактическая подготовка менее выражена, так как соревнования здесь не предполагают прямого контакта с противником.

Важные условия успеха

- **Синхронизация с физической и волевой подготовкой.** Особенно в последние этапы подготовки изучение тактики должно осуществляться одновременно с развитием физических качеств и воли.

- **Обучение тактике при выполнении упражнений в полную силу.** Это важно для переноса навыков в соревновательные условия.

- **Развитие базовых качеств.** Недостаточность скорости, выносливости или силы часто препятствует повышению тактического мастерства.

Тактическая подготовка требует системного подхода и интеграции с другими аспектами тренировочного процесса — технической, физической и психологической подготовкой.

4 год обучения (СОГ-4)

Техническая подготовка:

Техническая подготовка в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) по лёгкой атлетике направлена на овладение основами техники видов лёгкой атлетики и её дальнейшее совершенствование. В группах СОГ обучение проходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Задачи:

- научить основам техники бега, прыжков, метаний и других легкоатлетических упражнений;
- развить координацию, чувство ритма и пространственно-временную ориентацию;
- сформировать правильное представление о технике выполнения движений;
- научить контролировать и корректировать технику выполнения упражнений;
- воспитать осознанное отношение к обучению и выполнению заданий.

Основные направления технической подготовки

Бег. Освоение техники высокого старта, спринтерского бега, а позже — низкого старта. Работа над прямолинейностью направления бега, полным выпрямлением толчковой ноги, быстрой и мягкой постановкой ноги на грунт с передней части стопы, свободной и энергичной работой рук, прямым положением туловища и головы.

Прыжки. Изучение техники прыжка в длину с места, с разбега (способами «согнув ноги», «ножницы»), прыжка в высоту (способом «перешагивание», позже — «фосбери-флоп»).

Включает пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания, спрыгивания, прыжки в глубину, перепрыгивания с предмета на предмет.

Метания. Освоение техники метания мяча: подводящие упражнения для рук, имитация отведения руки, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия.

Также могут изучаться элементы барьерного бега (с использованием учебных барьеров малой высоты).

Методы и средства обучения

Для технической подготовки в СОГ применяются:

Подводящие упражнения. Например, бег из различных стартовых положений, бег с ускорением, специальные беговые и прыжковые упражнения.

Имитация движений. Например, имитация работы рук при беге.

Игровой метод. Подвижные и спортивные игры (салки, лапта и др.) по упрощённым правилам помогают сделать обучение эмоциональным и интересным.

Эстафеты и соревнования в игровой форме. Способствуют закреплению навыков и повышению мотивации.

Наглядный метод. Демонстрация правильных техник выполнения упражнений, использование макетов, видеоматериалов.

Словесный метод. Объяснение техники, разбор ошибок.

На начальном этапе важно использовать образные объяснения и ритмические сопровождения (счёт, хлопки).

Особенности работы с обучающимися

При обучении технике в СОГ необходимо учитывать возрастные особенности детей:

- в младшем возрасте костно-мышечная и суставно-связочная система ещё не сформирована, поэтому нужно быть осторожным с нагрузками, особенно при прыжках с разбега;
- дети не могут долго находиться без движения, поэтому занятия должны быть динамичными, с частыми перерывами на отдых;
- важно использовать игровой и соревновательный методы, чтобы поддерживать интерес к занятиям;
- обучение начинается с простых и доступных упражнений, постепенно усложняясь.

Контроль и оценка

Освоение технических элементов проверяется с помощью:

- контрольных упражнений (двигательных тестов);
- систематических визуальных наблюдений за качеством выполнения техники.

Тактическая подготовка:

Тактическая подготовка на этом этапе носит вспомогательный характер и включает:

- знакомство с общими понятиями тактики и её ролью в лёгкой атлетике;
- изучение простейших тактических приёмов, адаптированных к возрасту и уровню подготовки;
- развитие навыков анализа ситуации и принятия решений в ходе выполнения упражнений;
- формирование умения действовать в условиях, приближенных к соревновательным (например, в эстафетах или игровых заданиях).

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Недостаточность скорости, выносливости или силы часто препятствует повышению тактического мастерства. Поэтому в СОГ 4 тактическая подготовка сочетается с общей и специальной физической подготовкой, технической тренировкой.

Задачи тактической подготовки

К основным задачам тактической подготовки в лёгкой атлетике относятся:

- Изучение общих правил тактики.
- Ознакомление с сущностью и закономерностями спортивных соревнований, особенно в том виде лёгкой атлетики, которым занимается спортсмен.

- Изучение тактических ходов, средств и возможностей в конкретном виде лёгкой атлетики.
- Ознакомление с тактическим опытом сильных спортсменов.
- Практическое применение тактических элементов, приёмов и вариантов на занятиях, тренировках и соревнованиях («тактические учения»).
- Изучение сил соперников, их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических приёмов и систем ведения соревнования с учётом ситуации и внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований проводится анализ эффективности тактики и делаются выводы на будущее.

Методы и средства обучения тактике

Главное средство обучения тактике — повторное выполнение упражнений или действий по намеченному плану:

- бег с изменением скорости;
 - начало прыжков с установленной высоты;
 - использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию.
- Среди других методов обучения и совершенствования тактической подготовки выделяют:*

- обучение тактическим элементам и действиям по отдельности или связывая их между собой;
- целостное выполнение тактических действий;
- словесное объяснение;
- анализ действий (своих и соперника);
- повторение элементов, связок, действий;
- разработка вариантов тактических действий;
- выполнение творческих заданий в ходе занятий и соревнований;
- тактические занятия (занятия, максимально приближенные к соревновательным условиям).

Для развития навыков перехода от одной тактической схемы к другой применяют:

- переход по заранее оговорённому сигналу с одной тактической комбинации на другую;
- создание меняющихся условий, требующих быстрого и творческого мышления;
- проведение товарищеских соревнований с соперниками, отличающимися стилем ведения борьбы.

1.5. Соревновательная деятельность

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибалы», «Собачка», футбол, салки и т.д.). Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомлен с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

1.6. Подвижные игры

Направлена на развитие у легкоатлетов быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Виды подвижных игр:

- по двигательному содержанию (игры с бегом, с прыжками, с метанием);
- игры соревновательного типа (эстафеты);
- по преимущественному проявлению «ловкости» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки,

увертывание);

- по преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;

- по преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;

- по преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучения (СОГ-1).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3				
3	Специально физическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2			
4	Техническая подготовка		6	4	7		4	7	3	5			
5	Тактическая подготовка		3	3	3	2	3	3	3	2			
6	Интегральная подготовка (игры)	3	3	3	3	2	3	3	2				
7	Инструкторская и судейская практика					5			5	5			
8	Восстановительные мероприятия	3	1	1			1						
9	Контрольно-переводные испытания	2								2			
Итого:		144	18	16	18	14	16	18	18	16	18	18	16

Сентябрь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.			45	45	45	3
3	Специальная физическая подготовка.						
4	Техническая подготовка						
5	Тактическая подготовка						
6	Интегральная подготовка (игры)	45			45	45	3
7	Инструкторская и судейская практика						
8	Восстановительные мероприятия						
9	Контрольно-переводные испытания		45	45			2
	Продолжительность занятий (мин)	90	90	90	90	90	10

Октябрь (СОГ-1)

[illegible]

Ноябрь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	25	15	15	15	15	15	15	20	
3	Специальная физическая подготовка.	15	10	10	10	10	10	10	15	
4	Техническая подготовка.	20	20	20	20	25	25	25	25	
5	Тактическая подготовка.	10	20	20	25	20	20	20	20	
6	Интегральная подготовка (игры)		25	25	20	20	20	15	10	
7	Инструкторская и судейская практика									
8	Восстановительные мероприятия	20						25	1	
9	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	
									16	

Декабрь (СОГ-1)

[illegible]

Январь (СОГ-1)

[illegible]

Февраль (СОГ-1)

[illegible]

Март (COГ-1)

[illegible]

Апрель (СОГ-1)

[illegible]

Май (СОГ-1)

[illegible]

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 2 года обучения (СОГ-2).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	26	3	3	3	3	3	3	3	2			
3	Специально физическая подготовка	17		2	2	2	2	2	2	3			
4	Техническая подготовка	36		6	4	7	4	7	3	5			
5	Тактическая подготовка	23		3	3	3	2	3	3	3			
6	Интегральная подготовка (игры)	23	3	3	3	2	3	3	2	1			
7	Инструкторская и судейская практика	10				5			5				
8	Восстановительные мероприятия	3		1	1		1						
9	Контрольно-переводные испытания	4	2							2			
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	18	16	18	16

Сентябрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.			45	45	45	3
3	Специальная физическая подготовка.						
4	Техническая подготовка						
5	Тактическая подготовка						
6	Интегральная подготовка (игры)	45			45	45	3
7	Инструкторская и судейская практика						
8	Восстановительные мероприятия						
9	Контрольно-переводные испытания		45	45			2
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	10

Октябрь (СОГ-2)

[illegible]

Ноябрь (СОГ-2)

[illegible]

Декабрь (СОГ-2)

[illegible]

Январь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	20	20	20	20	20	20	15	3
2	Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	20	20	2
3	Специальная физическая подготовка.								
4	Техническая подготовка.	10	10	10	20	20	10	10	2
5	Тактическая подготовка.	20	20	10	10	10	10	10	2
6	Интегральная подготовка (игры)	30	30	40	30	30	30	35	5
7	Инструкторская и судейская практика								
8	Восстановительные мероприятия								
9	Контрольно-переводные испытания	90	90	90	90	90	90	90	14
Продолжительность занятий (мин)									

Февраль (СОГ-2)

[illegible]

Март (COГ-2)

[illegible]

Апрель (СОГ-2)

[illegible]

Май (СОГ-2)

[illegible]

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 3 года обучения (СОГ-3).

№		Часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1											
2	Общая физическая подготовка	31	4	3	3	3	3	4	3	6	2			
3	Специально физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	3	3			
4	Техническая подготовка	38		6	5	7		4	7	4	5			
5	Тактическая подготовка	23		3	3	3	2	3	3	3	3			
6	Интегральная подготовка (игры)	23	3	3	3	3	2	3	3	2	1			
7	Инструкторская и судейская практика	5					5							
8	Восстановительные мероприятия	1		1										
9	Контрольно-переводные испытания	2									2			
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	18	16			

Сентябрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45					1
2	Общая физическая подготовка.		45	45	45	45	4
3	Специальная физическая подготовка.		20	25	20	25	2
4	Техническая подготовка						
5	Тактическая подготовка						
6	Интегральная подготовка (игры)	45	25	20	25	20	3
7	Инструкторская и судейская практика						
8	Восстановительные мероприятия						
9	Контрольно-переводные испытания						
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	10

Октябрь (СОГ-3)

[illegible]

Ноябрь (СОГ-3)

[illegible]

Декабрь (СОГ-3)

[illegible]

Январь (СОГ-3)

[illegible]

Февраль (СОГ-3)

[illegible]

Март (COГ-3)

[illegible]

Апрель (СОГ-3)

[illegible]

Май (СОГ-3)

[illegible]

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 4 года обучения (СОГ-4).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1											
2	Общая физическая подготовка	24	2	2	2	3	4	3	2	2			
3	Специально физическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	7	3			
4	Техническая подготовка	39	7	5	7		4	7	4	5			
5	Тактическая подготовка	24	3	4	3	2	3	3	3	3			
6	Интегральная подготовка (игры)	24	3	3	4	2	3	3	2	1			
7	Инструкторская и судейская практика	5				5							
8	Восстановительные мероприятия	1	1										
9	Контрольно-переводные испытания	2											
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	18	16	16	16

Сентябрь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45					1
2	Общая физическая подготовка.		45	45	45	45	4
3	Специальная физическая подготовка.		20	25	20	25	2
4	Техническая подготовка						
5	Тактическая подготовка						
6	Интегральная подготовка (игры)	45	25	20	25	20	3
7	Инструкторская и судейская практика						
8	Восстановительные мероприятия						
9	Контрольно-переводные испытания						
	Продолжительность занятий (мин)	90	90	90	90	90	10

Октябрь (СОГ-4)

[illegible]

Ноябрь (СОГ-4)

[illegible]

Декабрь (СОГ-4)

[illegible]

Январь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	20	20	20	20	20	20	15	3
2	Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	20	20	2
3	Специальная физическая подготовка.	10	10	10	20	20	10	10	2
4	Техническая подготовка.	20	20	10	10	10	10	10	2
5	Тактическая подготовка.	30	30	40	30	30	30	35	5
6	Интегральная подготовка (игры)								
7	Инструкторская и судейская практика								
8	Восстановительные мероприятия								
9	Контрольно-переводные испытания	90	90	90	90	90	90	90	14
Продолжительность занятий (мин)									

Февраль (СОГ-4)

[illegible]

Март (COГ-4)

[illegible]

Апрель (СОГ-4)

[illegible]

Май (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	10	10	10	15	10	10	15	10	2
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	25	20	15	15	15	15	3
4	Техническая подготовка.	10	10	25	30	35	35	45	35	5
5	Тактическая подготовка.	10	10	30	25	15	15	15	15	3
6	Интегральная подготовка (игры)					15	15		15	1
7	Инструкторская и судейская практика									
8	Восстановительные мероприятия									
9	Контрольно-переводные испытания	45	45							2
	Продолжительность занятий (мин)	90	90	90	90	90	90	90	90	16

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный график

- Срок реализации Программы составлена на 1 год.
- Количество учебных недель в год: 36 недель.
- Начало учебного года – 15 сентября соответствующего года.
- Окончание учебного года – 31 мая последующего года.
- Занятия по Программе проводятся в течение учебного года.

Определение уровня освоения Программы

Для реализации данной программы необходимо материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий легкой атлетикой; стадион; спортивный инвентарь; обучающимся необходимо на занятиях находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом МБОУ ДО СШ (страница о секции легкая атлетика, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- Текущий контроль (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течении учебного года). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.

- Промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в сроки, установленные календарным учебным графиком в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

- Итоговая аттестация – это оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы по всем разделам подготовки (май).

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

Для перевода обучающихся из СОГ – 1 в СОГ -2 необходимо:

Контрольное упражнение	пол	Контрольные нормативы		
		Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	Мальчик	120	125	130
	Девочка	95	100	110
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчик	14	18	22
	Девочка	11	13	15
Бег 20 метров, с	Мальчик	5,9	5,6	5,3
	Девочка	6,0	5,8	5,6
Челночный бег 40 секунд * 28 метров (м)	Мальчик	80	90	100
	Девочка	70	80	90

Бег 300 метров, мин., с.	Мальчик	1,32	1,25	1,18
	Девочка	1,48	1,35	1,22

Для перевода обучающихся из СОГ – 3 в СОГ - 4 необходимо:

Контрольное упражнение	пол	Контрольные нормативы		
		Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	Мальчик	120	135	150
	Девочка	115	130	145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчик	11	18	25
	Девочка	9	16	23
Бег 20 метров, с	Мальчик	5,5	5,0	4,5
	Девочка	5,5	5,3	4,8
Челночный бег 40 секунд * 28 метров (м)	Мальчик	100	110	120
	Девочка	90	100	110

Критерии оценки результативности определяются тренером-преподавателем по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

Уровень освоения	Освоение (%)
Низкий	Менее 50%
Средний	50% - 70%
Высокий	Более 70%

Протоколы аттестации хранятся в МБОУ ДО СШ в течении всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Методические материалы

Эффективность освоения программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Содержание игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой – базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого обучающегося в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание воспитанников. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание воспитанников станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов

вызывает переутомление у обучающихся, понижается их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимание было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на принципах:

комплексности – предусматривает тесную взаимность всех сторон образовательного процесса (физической, технической, тактической, теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий);

преемственности - определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- игровые упражнения, подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- специально-подготовительные упражнения по легкой атлетике.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся – восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – 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.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1977.

Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986, с. 55–57.
Волков В.М.

Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998.

Зеличеиок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.

Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2003.

Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.

Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994.

Филин Б. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849212

Владелец Кузьмин Сергей Леонидович

Действителен с 06.08.2025 по 06.08.2026