

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании методического объединения Протокол №1 от 31.08.2020 года

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с.Борское  
Л.М.Жабина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

**«Лёгкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Черкасская Е.К., тренер-преподаватель  
Черкацкий В.А., тренер-преподаватель  
Чумаков Н.В., тренер-преподаватель  
Зуев С.В., тренер-преподаватель  
Долгих А.А., тренер-преподаватель  
Горлова Л.А., тренер-преподаватель  
Курбатов А.П., тренер-преподаватель  
Дудасов А.Н., тренер-преподаватель  
Долгих А.А., тренер-преподаватель  
Вшивков А.Н. тренер-преподаватель

Согласовано  
Начальник ДЮСШ с. Борское  
Н.А. Бурлака  
«\_\_» 08 2020 г.

с. Борское  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Учебный план «ДОП» «Легкая атлетика» .....	10
3.	Содержание .....	11
4.	Методическое обеспечение .....	16
5.	Список литературы .....	19
6.	Учебно – тематические планы Модулей .....	20

### **Пояснительная записка.**

Программа «Легкая атлетика» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных

общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ГУ)

Данная программа разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ детско-юношеских школ олимпийского резерва, под редакцией: В.Г.Никитушкина, В.Б.Зеличенко, Н.Н.Чеснокова, Б.Ф.Прокудина, 2004 г. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных спортсменов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. **Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

**Возраст детей:** 9-12 лет

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (154 часов в год- 3,5 академических часа в неделю).

**Режим занятия:** занятия проводятся 1-3 раза в неделю по 0.5 - 2 часа.

Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

**Формы обучения:** очная. Продолжительность учебного года: 36 недель.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

**Цель программы:** создание условий для разностороннего физического развития школьников.

**Задачи программы:**

обучающие:

- ознакомить с историей развития легкой атлетики;
- овладение основами тактики бега;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по легкой атлетике.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким

уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств:

быстроты, выносливости,

скоростно-силовых качеств. *Программа предусматривает*

*следующие основные направления работы:*

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Участие в спортивных соревнованиях.

Основной принцип работы объединения по легкой атлетике – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия в объединении с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

**Актуальность:** настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников

-активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей относящихся к группе риска.

**Педагогическая целесообразность.** Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного масштаба.

**Формы организации деятельности:** коллективные(занятия),групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

- Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение фото и видеофайлов).
- Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
- Организация и учет контрольных упражнений.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

**Ожидаемые результаты:**

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

**Формы подведения итогов:** соревнования.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП «Легкая атлетика»**

<b>№</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>Количество часов</b>		
		всего	теория	практика
1	Теория Общая физическая подготовка	52	10	42
2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Соревнования	81	-	81
3	Контрольные испытания Инструкторская судейская практика Тактическая подготовка	21	-	21
	<b>Итого:</b>	<b>154</b>	<b>10</b>	<b>144</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Модуль «Теория. Общая физическая подготовка» (52 часа)**

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Легкая атлетика».

**Задачи модуля:**

- ознакомить с историей развития легкой атлетики;
- овладение основами тактики бега;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

*Теоретическая часть 10 часов*

В тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных бегунов на средние, длинные дистанции.

Основные средства и методы физической и технической подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции.

*Средства общей физической подготовки (ОФП)* включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими



видами спорта, подвижными и спортивными играми.

*Средства специальной физической подготовки (СФП)* включают бег во всех разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Физическая культура и спорт в России:

- задачи ДЮСШ в подготовке спортсменов высокой квалификации;
- задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ;
- ЕВСК- присвоение юношеских, спортивных разрядов и званий
- Развитие бега в нашей стране и за рубежом:

- роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ);
- бег на средние и длинные дистанции в системе ДЮСШ, СДЮШОР и УОР;
- крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

#### Личная и общественная гигиена, питание юных спортсменов:

- предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом;
- гигиеническое значение кожи; - уход за телом, полостью рта и зубами;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви;
- закаливание организма юного спортсмена.

#### Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия:

- основные приемы и виды спортивного массажа;
- значение парной бани, сауны.
- Сущность спортивной тренировки:
- общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов;
- средства и методы спортивной тренировки юных бегунов;
- формы организации занятий в спортивной тренировке.
- Спортивные соревнования:
- планирование, организация и проведение спортивных соревнований;
- календарный план, положение о соревнованиях;
- организация соревнований в беге (орг.комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

#### *Практическая часть 42 часа*

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные

и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

#### **Формы подведения итогов:**

Тестирование, сдача нормативов ОФП.

## **2.Модуль «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Соревнования» (81 час)**

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

#### **Задачи модуля:**

- обучить основам техники и тактики бега.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях.

Практическая часть 81 час

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямленно; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом

движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

***Работа ног при беге.*** Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

**Работа рук при беге.** Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения

рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Совершенствование техники бега продолжается на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор кинограмм и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удерживать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов.

### ***Движения рук, плеч и положение туловища.***

Для обучения служат следующие правила:

1. Имитация движений рук бегуна, стоя на месте;
2. Бег с фиксированным положением рук (руки за головой; руки, согнутые в локтях; удерживая палку за спиной и др.);
3. Бег с акцентированным движением рук и плеч;
4. Бег с изменением положения туловища.

Чрезвычайно важно изучить индивидуальные особенности спортсмена и найти рациональные пути совершенствования его техники. Не следует забывать об освоении техники бега на различной местности, на спусках и подъемах равной крутизны. В процессе обучения технике бега и ее совершенствования широко применяются специальные упражнения, которые укрепляют мышцы, выполняющие главную нагрузку при беге, и помогают избежать ошибок или устранить их.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Участие в 3-6

соревнованиях в годичном цикле.

**Формы подведения итогов:**

тестирование, выполнение нормативом ОФП, соревнования.

**3.Модуль «Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика. Тактическая подготовка» (21 час)**

**Цель модуля:** создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

**Задачи модуля:**

- обучить основам техники и тактики бега.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях;
- уметь заполнять протокол по соревнованиям, вести подсчет;
- совершенствование основам тактики бега.

*Практическая часть 21 час*

Сдача нормативов. Упражнения для оценки разносторонней физической Подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции, прежде всего, зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. Показ запланированного результата;
2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены



сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность

выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Для выполнения нормативов II и III юношеских и спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости.

Для достижения I спортивного разряда, норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

**Формы подведения итогов:**

тестирование, выполнение нормативом ОФП, соревнования.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<p>беседы</p> <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование.</li> </ul>	<p>литература по теме</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<p>наглядные пособия</p> <p>мультимедийная техника</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- резиновые амортизаторы;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи.</li> </ul> <p>видеозаписи, обучающие диски.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- перекладины; - мячи</li> </ul>	<p>Викторина опрос</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра</li> <li>- контрольные нормативы по ОФП</li> <li>- контрольные нормативы по СФП</li> <li>соревнования</li> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помощь в судействе.</li> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помощь в судействе.</li> </ul>

### Список литературы для педагогов

1. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. 2014.
2. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2015.
3. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 2016.
4. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 2015.
5. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2015.
6. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. 2015.
7. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2015.
8. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 2015.
9. А.Л. Попов. Спортивная психология. 2016.
10. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2016.
11. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 2015
12. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 2015.
13. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ детско-юношеских школ олимпийского резерва, под редакцией: В.Г. Никитушкина, В.Б. Зеличенко, Н.Н. Чеснокова, б.Ф. Прокудина, 2004 г.

### Список литературы для обучающихся

1. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 2015.—103 с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н., Биохимия мышечной деятельности — Киев.: «Олимпийская литература», 2016. – 504 с.
3. Вишневский В.А. Биохимия мышц и спортивных упражнений. – Сургут: СурГУ, 2015.—105 с.
4. Юный легкоатлет. В.П. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо М., ФиС 2016г.

