

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического Совета
МБУДО ДЮФЦ «Спаранец»
Протокол № 1 от « 30 » 08.2019

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУДО
ДЮФЦ «Спаранец»
О.В.Леоненко
« 30 » августа 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ)
ЦЕНТР «СПАРТАНЕЦ»**

город Новосибирск 2019

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Пояснительная записка	3
II. Цель и задачи образовательного процесса	6
III. Планирование и учёт	7
IV. Распределение нагрузки по этапам подготовки.....	8
V. Учебный материал. Темы теоретических занятий.....	12
VI. Примерный учебный план.....	15
VII. Текущий контроль и промежуточная аттестация.	16
VIII. Ожидаемый результат.....	17
IX. Список литературы	18

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Срок реализации данной программы рассчитан на 7 лет обучения. Программа позволяет учесть интересы обучающихся 10-18 лет к занятиям лёгкой атлетикой независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств каждого обучающегося через восхождения к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества. В структуру программы включена физкультурная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке. Комплектование групп производится в соответствии с возрастом и подготовленностью обучающихся. В группах занимаются от 10 до 15 человек в зависимости от уровня подготовки (**Базовый уровень** - группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения – 15 человек. **Продвинутый уровень** - учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения – от 14 до 12 человек; учебно-тренировочные группы 3, 4, 5 годов обучения – от 12 до 8 человек). Программа адаптирована к условиям работы спортивных секций в рамках учреждения дополнительного образования.

Реализация данной программы основана на следующих принципах:

- **Опора на сознательность обучающегося.** Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения обучающихся к занятиям. С этой целью педагог дополнительного образования объясняет обучающимся важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает их наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися; побуждает к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий. Принцип опоры на

сознательность предусматривает воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи.

- **Опора на активность и самостоятельность обучающихся** предусматривает воспитание у них инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные задачи.
- **Принцип наглядности.** При обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приёмы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.
- **Принцип доступности.** Этот принцип предусматривает обучение обучающихся с учётом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенно важно определить посильность предлагаемых обучающимся заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил обучающегося, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. В ходе учебно-тренировочных занятий подготовленность обучающихся увеличивается, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие обучающегося. При переходе к более трудным заданиям нужно соблюдать постепенность.
- **Принцип индивидуализации.** Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся различны. Имеются также индивидуальные различия в скорости освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Всё это обязывает педагога дополнительного образования строго индивидуализировать процесс физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцированном задании, норм нагрузок и способов их регулирования, приёмов педагогического воздействия.

- **Принцип систематичности.** Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т.е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому нужно проводить занятия через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения.

Комплектование учебных групп, организация образовательного процесса, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией образовательного учреждения и педагогами дополнительного образования. Учебная работа осуществляется на основании данной программы и проводится круглогодично. Учебные группы комплектуются с учётом возраста обучающихся, их общефизической и спортивной подготовленности. Приём обучающихся в группы производится ежегодно с сентября при наличии письменного заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки с допуском к занятиям. Комплектование групп начальной подготовки длится до 1 октября.

Перевод из одной учебной группы в другую осуществляется на основании приказа директора образовательного учреждения. Поводом для создания приказа служат результаты промежуточной аттестации, которые все обучающиеся сдают в конце каждого учебного года.

Занятия по освоению теоретического материала данной программы проводятся в виде бесед. В процессе занятий обучающиеся должны приобрести теоретические знания, необходимые для самостоятельных занятий.

Расписание занятий должно быть составлено с учётом режима дня и загруженностью обучающихся в общеобразовательных школах.

Недельная нагрузка для групп начальной подготовки первого года обучения составляет 6 часов, т. е. занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа (90 минут). В группах начальной подготовки второго года

обучения занятия проводятся также 3 раза в неделю, но уже по 3 учебных часа (135 минут), это 9 часов в неделю. После прохождения этапа начальной подготовки объём тренировочной нагрузки возрастает и уже составляет 12 часов в неделю для учебно-тренировочных групп первого и второго годов обучения – это занятия 4 раза в неделю по 3 учебных часа или 6 раз в неделю по 2 учебных часа. В учебно-тренировочных группах свыше двух лет обучения недельная нагрузка – 18 часов в неделю. В этих группах занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 учебных часа.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие обучающихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма является **целью** программы.

В соответствии с поставленной целью данная программа позволяет последовательно решать следующие задачи:

- формирование представлений о выбранном виде спорта – лёгкой атлетике, его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- обучение обучающихся основам техники и тактики лёгкоатлетических упражнений и дальнейшее повышение уровня овладения техникой и тактикой лёгкой атлетики, а также содействие разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание социальной активности обучающихся, развитие волевых и лидерских качеств, инициативы, дисциплинированности, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- формирование представлений о здоровом образе жизни, т. е. необходимых двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта за счёт разнообразных упражнений;
- приобретение навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение оценивать правильность выполнения своих движений;
- формирование представлений о личной и общественной гигиене, о

- приёмах самоконтроля за уровнем своего физического развития;
- формирование стойкой привычки к систематическим занятиям.

III. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ

Образовательный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы и учебного плана.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии и психологии, гигиене, методике обучения и тренировки в объёме необходимом обучающимся для понимания тренировочного процесса.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники лёгкоатлетических упражнений; тактическая подготовка; выполнение контрольных нормативов.

На каждый из видов подготовки отводится определённой количество часов. При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня физической и специальной подготовленности и возраста обучающегося.

В группах начальной подготовки планирование подчинено задачам обучения техники и тактики, для учебно-тренировочных групп оно связано с подготовкой к участию в соревновательной деятельности в соответствии с календарным планом.

Образовательный процесс каждой ступени обучения делится на два или три цикла. Каждый цикл в свою очередь делится на четыре периода:

- подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный (восстановительный).

Подготовительный период длится от одного до двух месяцев. В его

задачи входит укрепление здоровья обучающегося, улучшение общей физической подготовленности, изучение техники и тактики, а также теоретическая подготовка. На этом этапе занятий необходимо создать базовый уровень для достижения нового более высокого уровня.

Предсоревновательный период рассчитан на две-четыре недели. Задачей этого периода является дальнейшее развитие специальных физических качеств, увеличение доли специальной физической подготовки, достижение более высокого уровня, участие в отборочных соревнованиях.

Соревновательный период продолжается от двух до четырёх недель. Задачи этого периода – это совершенствование и поддержание достигнутых специальных физических качеств, создание условий для достижения высоких результатов.

Переходный период занимает две-четыре недели. Поддержание уровня физической подготовленности, лечение и профилактика травм и заболеваний, а также активный отдых – первоочередные задачи переходного периода.

V. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ ПО ПЕРИОДАМ ПОДГОТОВКИ

1. Подготовительный период.

Основная задача занятий в подготовительном этапе – это создание базы для достижения определённых результатов. Большое внимание в этот период уделяется развитию общей выносливости посредством применения кроссов и равномерного бега. В зимний период для разнообразия образовательного процесса вводят ходьбу на лыжах, бег по снегу. Летом – плавание, греблю, бег по песку, по воде, в гору. Для работы в смешанном режиме в учебное занятие включают переменный бег (фартлек), который проводится как в определённых соотношениях, так и по самочувствию обучающихся. В подготовительном периоде особое внимание уделяется физической подготовке. Физическая подготовка делится на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП в свою очередь делится на две группы:

1. подготовительные (разминочные) и общеразвивающие (ОРУ) упражнения;

2. упражнения собственно ОФП. Это упражнения на снарядах, с отягощениями, на тренажёрах, различные виды прыжков.

В течение годового цикла доля упражнений ОФП изменяется, в подготовительном периоде отводится до 60 % времени во время одного учебного занятия. В соревновательном периоде время на ОФП сокращается.

СФП также делится на две группы:

1. упражнения, направленные на развитие силы именно тех мышц, которые участвуют в том или ином виде лёгкой атлетики;
2. упражнения технического характера, например, бег с захлёстыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с прямыми ногами, специальные упражнения барьериста, специальные упражнения метателя, специальные упражнения на гибкость и т. д.

В подготовительном периоде, для развития необходимых качеств легкоатлета применяется круговое занятие со специально подобранным комплексом упражнений.

Комплекс 1.

1. Темповые подскоки от гимнастической скамейки со сменой толчковой ноги в безопорном положении;
2. Отжимание в упоре лёжа;
3. Перемах правой и левой ногой по 10 раз;
4. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди;
5. Упражнения для мышц брюшного пресса из положения лёжа;
6. Упражнения для мышц спины из положения лёжа;
7. Напрыгивание на возвышение двумя ногами из низкого приседа;
8. Бег в упоре у стены;
9. Имитация работы рук с использованием гантелей.

Комплекс 2.

1. Прыжки, высоко подтягивая колени к груди через барьеры;
2. Упражнения для мышц спины, лёжа на скамейке;
3. Перемещение массы тела с одной ноги на другую из приседа на одной ноге,

другая в стороне, руки за головой;

4. Упражнения для мышц брюшного пресса из положения лёжа;
5. Запрыгивание – спрыгивание с высокой скамейки;
6. Отжимание от скамейки в упоре сзади.

Количество упражнений в круговом занятии, время выполнения упражнений и время отдыха на станциях изменяется в зависимости от периода подготовки, мастерства, возраста обучающегося.

В подготовительный период подготовки необходимо уделять особое внимание развитию гибкости и координации движений. Большое значение в этот период подготовки имеют различные спортивные и подвижные игры. Игры являются отличным средством эмоциональной разгрузки и позволяют совершенствовать такие физические качества как ловкость, быстрота реакции, координация движений. Нельзя забывать о большом воспитательном значении игр, они помогают развивать у обучающихся чувство товарищества, коллективизма, ответственности, а также игры сплачивают коллектив. Всегда необходимо помнить об интенсивности тренировочных занятий: она нарастает постепенно, но к концу подготовительного периода не должна достигать предела, характерного для соревновательного периода. Необходимость большого объёма занятий в подготовительный период может перейти в противоречие с интенсивностью, если оно будет находиться на высоком уровне. Когда подготовительный период завершится и обучающиеся перейдут в соревновательный период кривая объёма нагрузки должна пойти вниз, а кривая интенсивности – вверх.

Для занятий обучающихся к бегу на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде используются следующие средства беговой подготовки:

1. Непрерывный бег (ЧСС 120-140 уд./мин.) до 8-12 км;
2. Непрерывный бег по пересечённой местности (ЧСС от 150 уд./мин. в начале до 170 уд./мин. в конце кросса) до 15 км;
3. Равномерный непрерывный бег с заданным темпом от 4 до 10 км (ЧСС 180 уд./мин.);

4. Переменный бег (фартлек) общий объём от 3 до 12 км, проводимый на стадионе или на местности (ЧСС до 180 уд./мин.);
5. Интервальный бег (отрезки от 200 до 400 м со скоростью 80 % от максимальной ЧСС до 180 уд./мин.);
6. Повторный бег (отрезки от 600 до 1000 м ЧСС до 185 уд./мин.);
7. Бег в гору, по песку, по воде, по снегу (отрезки от 200 до 400 м ЧСС от 160 уд./мин.);

2. Предсоревновательный период.

Режим учебной деятельности в предсоревновательном периоде строится с учетом расписания и программы предстоящих соревнований. Режим должен также строиться с учетом индивидуальных особенностей обучающегося.

Перестройка учебной работы в предсоревновательный период происходит за 4-5 недель до соревнований.

Сохранению оптимального психического состояния обучающегося будет способствовать и режим питания в предсоревновательные дни. Питание оказывает положительное влияние не только на работоспособность, но и на его психику обучающегося, на психологический комфорт личности. Перестройка режима жизни и деятельности в предсоревновательные дни проводится в связи с климатическими особенностями в тех местах, где будут проводиться соревнования. И не всегда удается найти способ, позволяющий лучше адаптироваться обучающемуся к местам будущих соревнований по климатическим условиям.

3. Соревновательный период.

Учебные занятия в соревновательный период имеют следующие задачи:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств;
- поддержание ОФП на достигнутом уровне и дальнейшее повышение уровня специальной подготовки;
- овладение разработанной тактикой и приобретение соревновательного опыта;
- достижение определённых спортивных результатов.

Участие в соревнованиях в начале соревновательного периода обычно не вызывает особых изменений в учебном процессе. Участвуя в первых соревнованиях обучающиеся привыкают к новым условиям, проверяют свои возможности, оценивают эффективность своих занятий. После первых соревнований можно сделать выводы, которые позволяют внести поправки в образовательный процесс и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям.

Учебное занятие на втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели – достижение определённого высокого результата.. Именно на втором этапе обучающиеся входят в спортивную форму и показывают стабильные максимальные результаты.

Задачи дальнейшего развития и совершенствования спортивной формы у каждого обучающегося индивидуальны и определяются педагогом. Общими остаются следующие задачи: поддержание гибкости, ОФП на достигнутом уровне.

Средства учебного занятия в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в подготовительном периоде. В данной программе предложены для использования следующие средства беговой подготовки:

1. Дробный темповый бег. Например, 4 км + 1 км с интервалом отдыха до 8 минут (ЧСС до 180 уд./мин.);
2. Повторный бег на отрезках длиной от 200 до 400 м (ЧСС до 185 уд./мин.);
3. Ритмовые пробежки на отрезках длиной от 80 до 120 м (ЧСС 150-180 уд./мин.).

Для активного отдыха и поддержания спортивной формы в этот период используют кроссы на местности до 8 - 10 км в слабой или средней интенсивности (ЧСС 150-180 уд./мин.).

3. Переходный период.

Цель периода заключается в подведении обучающихся к началу занятий в новом учебном году отдохнувшими, излечившимися от травм, и не снизившими уровня физических качеств

Основными средствами подготовки в данном периоде являются

кроссовый бег в равномерном темпе, спортивные и подвижные игры, плавание.

VI. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ. ТЕМЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В подготовке обучающихся исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка обучающихся осуществляется на всех этапах обучения. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки. Основными методами теоретической подготовки являются беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр и разбор видеозаписей с соревнований по видам спорта.

№ п/п	Основные темы теоретических занятий	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре. Значение физической культуры в формировании гармонично развитой личности. Социальное значение физической культуры. Единая спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования по лёгкой атлетике. Успехи российских спортсменов на международной арене.
2.	Обзор истории развития лёгкой атлетики в мире и России	Характеристика различных видов лёгкой атлетики. Мировые и Российские рекорды и рекордсмены. Изменения в технике и правилах соревнований. Лучшие легкоатлеты мира, России, Новосибирска. Просмотр видеозаписей с соревнований.
3.	Гигиенические знания и навыки	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви, уход за спортивной экипировкой. Гигиена мест занятий спортом. Понятие о заразных, инфекционных заболеваниях, меры профилактики. Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ. Использование природных факторов в целях закаливания организма. Режим и питание спортсмена.

4.	Основы тактики и техники лёгкоатлетических упражнений	<p>Понятие о технике и тактике. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Просмотр видеозаписей.</p> <p>Посещение учебно-тренировочных занятий спортсменов более высокой квалификации.</p> <p>Понятие «бег выигрыш» и «бег на время».</p> <p>Тактика командной борьбы в забеге и соревновании. Творческий характер, гибкость тактики в лёгкой атлетике.</p>
5.	Места занятий и инвентарь	<p>Устройство и оборудование стадиона, манежа.</p> <p>Размеры спортивных снарядов. Разметка лёгкоатлетических дорожек. Необходимые для занятий снаряды и тренажёры для развития специальных физических качеств. Уход за оборудованием, спортивным инвентарём, экипировкой.</p>
6.	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	<p>Характер и способы проведения соревнований.</p> <p>Положение о соревновании. Программа соревнований. Подготовка мест проведения соревнований и инвентаря. Порядок открытия и закрытия соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.</p>
7.	Психологическая подготовка спортсмена	<p>Морально-волевой облик спортсмена.</p> <p>Характеристика волевых качеств спортсмена: (патриотизм, сознательность, организованность, дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизм, решительность, настойчивость, воля к победе). Значение совершенствования морально-волевых качеств.</p> <p>Понятие о психологической подготовке.</p>
8.	Физиологические основы тренировки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах. Тренировочные циклы.	<p>Краткая характеристика физиологического развития организма, развития двигательных навыков и качеств. Понятие о восстановлении организма после выполнении физических нагрузок. Чередование нагрузки и отдыха,</p>

взаимосвязь между величиной и характером нагрузки и продолжительностью отдыха.
Понятие о тренированности.

VI. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование темы	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	ГНП 1 года обучения	ГНП 2 года обучения	УТГ до 2-х лет обучения	УТГ свыше 2-х лет обучения
Недельная нагрузка	6 часов	9 часов	12 часов	18 часов
Физическая культура и спорт в России	2	2	2	2
Обзор истории развития лёгкой атлетики в мире и России	2	2	2	2
Гигиенические знания и навыки	2	2	2	2
Основы тактики и техники лёгкоатлетических упражнений	2	2	2	2
Места занятий и инвентарь	2	2	4	2
Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.			2	4
Психологическая подготовка спортсмена	2	4	4	6
Физиологические основы тренировки			4	4
ИТОГО ЧАСОВ:	12	14	22	24
Общая физическая подготовка	135	200	220	270
Специальная физическая подготовка	70	100	130	210
Тактическая подготовка	23	60	100	180
Техническая подготовка	60	70	100	180
Текущий контроль и промежуточная аттестация	12	12	12	12
Соревновательная деятельность		12	40	60
ИТОГО ЧАСОВ:	300	454	602	912
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	468	624	936

VII. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Основными видами контроля являются:

1. Текущий контроль (непосредственное наблюдение за образовательной деятельностью, определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного учебного материала дополнительной общеобразовательной программы).
2. Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов по окончанию учебного года с целью перевода обучающихся на следующий год обучения).

Контрольные нормативы по ОФП для зачисления в группу начальной подготовки.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	юноши		девушки	
	НП 1	НП 2	НП 1	НП 2
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,5	5,3
Бег 100 м (с)	15,8	15,8	16,0	15,7
Прыжок в длину с места (см)	163	165	160	163
Подтягивание на перекладине из виса (количество раз)	5	6	2	3
Отжимание в упоре лежа на полу (количество раз)	30	40	25	30
Упражнение на пресс за 30 с (количество раз)	25	20	25	20
Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	110	120	110	120

Контрольные нормативы по ОФП для зачисления в учебно-тренировочные группы.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	юноши			девушки		
	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3-5	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3-5
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	5,3	5,2	5,0
Бег 100 м (с)	15,8	15,6	15,2	16,0	15,8	15,5
Бег 3000 м (мин.)	14,39	14,29	14,10	14,70	14,50	14,30
Прыжок в длину с места (см)	185	195	200	185	195	200
Подтягивание на перекладине из виса (количество раз)	8	10	12	5	7	9
Отжимание в упоре лежа на полу (количество раз)	40	45	48	37	40	42
Поднятие ног к перекладине из виса (количество раз)	8	10	12	6	7	10

Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	120	135	150	120	135	150
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

VIII. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

По окончании обучения обучающиеся должны владеть такими теоретическими знаниями и понятиями, как:

- Понятие о физической культуре и спорте.
- Формы физической культуры.
- Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
- Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
- Историю развития легкой атлетики;

Знать:

- правила соревнований по легкой атлетике;
- основные легкоатлетические термины;

Владеть на практике следующими двигательными действиями:

овладеть основами техники бега;

освоить технику бега на короткие и средние дистанции;

освоить технику бега на длинные дистанции;

А также развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гуревич И. А. «Круговая тренировка», Минск, Высшая школа, 1985.
2. Кулаков В. В. «Гармония подготовки: программа подготовки стайеров», 1987, № 6 стр. 11-16.
3. «Лёгкая атлетика. Подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе», Москва, 1986.
4. Мотылянская Р. Е. «Выносливость у юных спортсменов», Москва, ФиС, 1986.
5. Сиренко В. А. «Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции», Киев, Здоровье, 1990.
6. Суслов Ф. П., Попов Ю. А. «Бег на средние и длинные дистанции», Москва, ФиС, 1982.
7. Суслов В. Б., Суслов Ф. П., Ливадо Е. И. «Юный легкоатлет», Москва, ФиС, 1984.
8. Фомин Н. А., Филин В. П. «Возрастные основы физического воспитания», Москва, ФиС, 1972.
9. Хоменков Л. С. «Книга тренера по лёгкой атлетике», Москва, ФиС, 1987.

