

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кронштадтский морской кадетский военный корпус  
Министерства обороны Российской Федерации»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ФГКОУ «Кронштадтский  
морской кадетский военный корпус  
Министерства обороны Российской  
Федерации»

 Н.В. Довбешко/  
«29» августа 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Секция «Легкая атлетика»**

**на 2017-2018 учебный год**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 11-17 лет (5-11 классы)

Обсуждена.

Рекомендована к утверждению.

Заседание ПМК ОД

«Дополнительные образовательные  
программы»

Протокол № 1 от «23» августа 2017 г.

Преподаватель дополнительного образования  
(руководитель дисциплины)

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования

Луговец Юрий Андреевич

педагогический стаж - 26 лет,

мастер спорта по легкой атлетике,  
заслуженный тренер России по легкой  
атлетике

Кронштадт

2017 г.

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования.....	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	6
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
1.3.1 Учебно-тематический план.....	8
1.3.2 Содержание программы .....	9
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....	16
Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования.....	17
2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	17
2.1.1 Материально-техническое обеспечение.....	17
2.1.2 Информационное обеспечение обучения.....	17
2.1.3 Кадровое обеспечение .....	18
2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ .....	18
2.3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	19

# **Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования**

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность программы**

Согласно ст.86 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФГКОУ «Кронштадтский морской кадетский военный корпус Министерства обороны Российской Федерации» имеет целью подготовку несовершеннолетних обучающихся к военной или иной государственной службе. Физическая подготовка воспитанников является одним из приоритетных направлений в организации образовательного процесса.

Выпускники корпуса готовятся к поступлению в Высшие военно-учебные заведения Министерства обороны Российской Федерации.

В соответствии с Порядком и условиями приема в образовательные организации высшего образования, находящиеся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, кандидаты для поступления в высшие военно-учебные заведения, в соответствии с требованиями Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ, утвержденного приказом министра обороны РФ от 21 апреля 2009 года №200, сдают экзамен по физической подготовке по 3-4 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м., бег на 3 км, плавание на 100 м – при наличии условий).

Программа секция «Легкая атлетика» направлена на ознакомление кадет с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика - это один из самых демократичных видов спорта, в котором могут поучаствовать и попробовать себя все желающие. Легкая атлетика – это упорство, воля к победе, это красивый и честный спорт.

Бег - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями. Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечнососудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития силы и быстроты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Из всех видов легкой атлетики бег - наиболее доступное физическое упражнение.

В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

**Гладкий бег** - циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м), специальной выносливости.

**Спринт**, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

**Бег на выносливость:**

- средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, - проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

- сверхдлинные дистанции - 15000; 21,0975; 42, 195; 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ультрадлинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины.

Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег** - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 м у женщин; 110, 300 м и 400 м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

**Бег с препятствиями** - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин - 2000 м; дистанции у мужчин - 2000, 3000 м.

**Эстафетный бег** - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4x100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м - у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м - у женщин.

**Кроссовый бег** - бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин - 1, 2, 3, 4, 6 км.

**Направленность программы** дополнительного образования «Легкая атлетика» по содержанию является физкультурно-спортивной, по форме организации – секция.

**Новизна программы** состоит в том, что в рабочую программу старшей группы включен раздел психологической подготовки. Для проведения психологических занятий предполагается приглашение педагога-психолога КМКВК.

**Отличительной особенностью программы** является формирование групп по возрастному принципу: младшая группа – кадеты 5-7 классов; старшая группа – кадеты 8-11 классов. Зачисление в состав секции осуществляется на основе спортивного тестирования (принятие контрольных нормативов – бег 60 м, 100 м, 400 м, 800 м, 1000 м и для старшей возрастной

группы 3000 м; прыжки в длину с разбега). Тренировки в группах проходят с учетом спортивной подготовленности воспитанников.

### **Адресат программы**

Рабочая программа предназначена для обучающихся 5-11 классов (11-18 лет).

### **Объем и срок освоения программы**

Младшая группа: 3 часа в неделю, всего в год 102 часа.

Старшая группа: 6 часов в неделю, всего в год 204 часа.

**Форма обучения:** очная.

### **Особенность организации учебного процесса**

Посещение тренировок в младшей группе воспитанников от 1 до 3 лет; в старшей группе от 1 до 4 лет, а с учетом перехода из младшей группы - до 7 лет.

Количественный состав группы 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. В группах собираются дети с разным уровнем спортивной подготовки.

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Программа носит практический характер, в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале, стадионе, в зимний период – в легкоатлетическом манеже. Соревнования проводятся в спортивных комплексах города в специализированных спортивных залах.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Основная форма организации образовательного процесса дополнительного образования – учебное занятие.

Учебный год в секции начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. В период каникул секция работает по специальному расписанию с переменным составом.

Для учебных занятий в корпусе используются специально предусмотренные расписанием дня часы во второй половине дня.

Общая продолжительность тренировки может составлять 2-3 академических часа без перерыва (1 академический час – 40мин). Занятия в секции могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

Занятия в легкоатлетическом манеже проходят в соответствии с приказом начальника КМКВК на зимний период (с 18 октября по 18 апреля), в котором определяются состав группы и время тренировок.

## **1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Основной целью программы дополнительного образования является создание оптимальных условий и содействие гармоничному

физическому и интеллектуальному развитию кадет, достижение ими спортивных успехов в соответствии с их индивидуальными способностями посредством занятий легкой атлетикой.

В ходе реализации программы дополнительного образования решаются следующие **задачи**:

***образовательные:***

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта, техники бега;
- научить учащихся технике высокого и низкого старта;
- ознакомить обучающихся с техникой стартового разгона и бега по дистанции;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной спортивной подготовке, повышение уровня интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

***метапредметные:***

- выработка у учащихся устойчивого интереса и мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха;
- развитие дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
- развитие самостоятельности, активности, ответственности.

***личностные:***

- формирование здорового образа жизни у кадетов;
- развитие и совершенствование физических качеств, поддержание их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в корпусе;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- воспитание морально-волевых качеств,
- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- развитие потребности в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

## 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.3.1 Учебно-тематический план

#### Младшая группа

Номер темы	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретический раздел	6	6	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	40	0	40	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
3.	Специальная физическая подготовка	26	0	26	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
4.	Технико-тактическая подготовка	14	0	14	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
5.	Соревновательная подготовка, участие в соревнованиях	12	0	12	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
6.	Выполнение контрольных упражнений и нормативов	4	0	4	контроль выполнения нормативов
	<b>Всего, час.</b>	<b>102</b>	<b>6</b>	<b>96</b>	

#### Старшая группа

Номер темы	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретический раздел	2	2	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	80	0	80	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
3.	Специальная физическая подготовка	52	0	52	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание



4.	Технико-тактическая подготовка	40	0	40	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
5.	Соревновательная подготовка, участие в соревнованиях	20	0	20	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
6.	Выполнение контрольных упражнений и нормативов	4	0	4	контроль выполнения нормативов
7.	Психологическая подготовка	6	0	6	
	<b>Всего, час.</b>	<b>204</b>	<b>2</b>	<b>202</b>	

### 1.3.2 Содержание программы

#### Младшая группа

##### 1. Теоретические занятия

1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

1.2 История возникновения и развития легкоатлетического спорта. Классификация видов легкой атлетики. Возникновение легкоатлетических упражнений. Сильнейшие спортсмены мира. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

1.3 Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, правила личной гигиены, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

1.4 Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

1.5 Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждение.

1.6 Положение о соревнованиях, заявки, допуск к соревнованиям, судьи и участники, дистанции, виды стартов, определение победителей. Судейство соревнований в отдельных видах бега.

#### 2, 3, 4 год обучения

1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждение.

## **2. Общая физическая подготовка**

Определение понятий «скорость», «сила», «выносливость», «гибкость». Формы их проявления в соответствии со спецификой вида легкой атлетики.

**Цель ОФП** – гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, функциональных возможностей организма в целом.

В качестве средств общей физической подготовки бегуна на короткие дистанции применяются: спортивные и подвижные игры; равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на развитие координации движений, силовой и общей выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега) и другие.

### **Практические занятия:**

Развитие силы (ОФП на все группы мышц):

- силовые упражнения с отягощением и без отягощения для рук и для ног
- силовые упражнения на тренажерах

Развитие силовой выносливости:

- Бег равномерный и переменный на 500 м, 800 м, 1000 м.
- Кросс на дистанции 3000 м, 5000 м.
- Дозированный бег от 3 мин, до 1 часа.
- Многократное повторение упражнений в беге, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- Круговая тренировка
- Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей (тесты).

Игровая тренировка:

- Старты (из разных положений)
- Подвижные игры и эстафеты
- Баскетбол

- Футбол

Развитие общей выносливости. Кросс. Подготовка.

Развитие гибкости.

- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.
- контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

### **3. Специальная физическая подготовка**

**Цель СФП** – развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде.

Средства специальной физической подготовки бегунов включают:

- бег во всех его разновидностях;
- разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения;
- упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для данных дисциплин:
  - быстроты (бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции и др.);
  - силы (бег с отягощением: пояс весом до 6 кг и др.; бег по песку, воде; бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.);
  - специальной выносливости (повторный и переменный бег, бег в усложненных условиях, темповый бег, фартлек и др.).

#### **Практические занятия:**

Упражнения для развития общей выносливости

- длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности,
- бег в умеренном темпе на 400-800м по стадиону.
- бег по пересеченной местности 3км и 2км.

Упражнения для развития скоростной выносливости

- Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м;
- бег с околопредельной скоростью на 100-300м;
- повторное пробегание 100м с максимальной скоростью;
- повторное пробегание 30 и 60м с максимальной скоростью;
- 100, 400м на результат,
- участие в соревнованиях на 100, 200, 400м.

#### Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега

- Прыжки вверх из полу приседа с доставанием предметов;
- бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием;
- бег с горы с максимальной скоростью;
- про бегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время;
- участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

#### Развитие быстроты

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером (более быстрый спортсмен)
- Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры.
- Бег медленный до 3 м
- Бег или кросс до 2000 м.

#### Упражнения для развития специальной выносливости

- Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- Круговая тренировка.

#### Развитие скоростно-силовых качеств

- Прыжковые упражнения;
- прыжки с ноги на ногу, на двух ногах;
- скачки на правой и левой ноге.

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

#### **4.1 Техническая подготовка**

Спортивная техника - это способ выполнения изучаемого упражнения.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения.

#### **Ознакомление с отдельными элементами техники бега**

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Для совершенствования техники бега используются специальные и подготовительные упражнения:

- 1) бег по узкой прямой дорожке с низким ограждением;
- 2) бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100 см набивные мячи или какие-либо другие предметы;
- 3) бег в положении «руки за спиной» или на поясе;
- 4) прыжки с ноги на ногу в широком шаге;
- 5) бег в гору (с горы);
- 6) бег по виражу (вход в вираж, выход с виража)
- 7) упражнения с использованием барьеров и другие.

### **Основы техники бега**

Бег с максимальной скоростью (стартовый разгон на отрезках 10–30 м); бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продолжением вперед по инерции. Бег 100, 200, 400, 3000 м на результат.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м)

Бег на средние и длинные дистанции

Медленный длительный бег, длительный кроссовый бег, темповый кроссовый бег, фартлек, длительный кроссовый бег в переменном темпе.

### **Упражнения для совершенствования техники бега**

Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой; бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено; бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени; бег прыжками с ноги на

ногу; смена ног прыжками в положении стоя в шаге; бег на месте и с продвижением вперед с поджиманием бедра и голени маховой ноги; бег в гору и с горы; отрезки 30-40 м с ускорением; бег по прямой на 60-80 м с изменением темпа; бег по повороту; то же с выходом и с входом в поворот.

#### **Совершенствование техники бега по виражу:**

- 1) имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой с отведением локтя наружу)
- 2) бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м.
- 3) бег с ускорением по виражу на отрезках 60-70 м. Повторяется ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража;
- 4) бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 6-й дорожке).

#### **Упражнения для совершенствования техники низкого старта.**

Бег с ускорением с высокого старта; бег с ускорением с полу низкого старта; бег с низкого старта с сопротивлением партнера; бег с низкого старта в гору; бег с низкого старта по отметкам; пробегание 30, 40, 60 м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции; то же с финишированием; отрезки 40-60 м с низкого старта, бег с низкого старта с колодок.

#### **Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега:**

- 1) объяснение и показ рационального размещения колодок;
- 2) установка стартовых колодок;
- 3) выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» (по команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки);
- 4) выбегание со стартовых колодок;
  - а) низкий старт с пробеганием отрезков 20-50 м;
  - б) и.п. - упор лежа на согнутых руках. Выполнение с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой).
- 5) старты по виражу с разной скоростью.

При старте на вираже стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, что обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края.

#### **Совершенствование техники финиширования:**

- 1) ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
- 2) бег в спокойном и быстром темпе с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
- 3) финиширование плечом со средней и максимальной скоростью

#### **Упражнения для совершенствования техники финиширования**

Про бегание с ходу отрезков 20, 30, 50м; то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании; пробегание 100 и 200м с изменением скорости бега по дистанции.

#### **4. 2. Тактическая подготовка**

Тактика лидирования, преследования на дистанции, финишный рывок. Выбор тактического варианта бега по дистанции и его отработка во время занятий и на соревнованиях.

Раскладка времени на различных дистанциях.

#### **5 Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Соревнования, первенства города, области, эстафеты и пр.

#### **6. Выполнение контрольных упражнений и нормативов**

## 1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате деятельности кружка кадеты должны:

### **знать:**

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных программой;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие, средние и длинные дистанции;

### **уметь:**

- освоить технику бега на короткие, средние, длинные дистанции.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу.



## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования**

### **2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **2.1.1 Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

Для проведения учебно-тренировочных занятий используется спортивный инвентарь:

- Свисток
- Секундомер
- Рулетка
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Скакалки, гимнастические палки, гантели, набивные мячи
- Стартовая колодка
- Эстафетные палочки
- Гимнастические маты
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Мячи баскетбольные
- Щиты с кольцами и с сетками
- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Контрольные нормативы
- Инструкция по технике безопасности

#### **2.1.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. М.: «Дрофа», 2014
3. Виленский М.Я. Физическая культура. 8 – 9 кл. М.: «Дрофа», 2014
4. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2007г – 345с
5. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.-245

6. В.А. Муравьев, Н.А. Созинова, Техника безопасности на уроках физической культуры – М.: СпортАкадемПресс, 2001г
7. Б.И. Мишин, Настольная книга учителя физкультуры. Справочно-методическое пособие. М.: ООО «Издательство АСТ», «Издательство Астрель», 2003г
8. Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311
9. Методическое пособие – «Основы метания и прыжков», Подольная Л.И., Библиотека ТПК № 223.
10. Методическое пособие – «Индивидуальный выбор спорта или систем физического воспитания», Давыдова Н.А, 2009г
11. А.В. Царик, справочник работника физкультуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации; Учебно-методическое пособие,-М.: СпортАкадемПресс, 2002г
12. Методические рекомендации для студентов по выполнению самостоятельных работ, Н.А. Давыдова, 2011г

### **2.1.3 Кадровое обеспечение**

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям:

среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

## **2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Основная форма отслеживания результатов

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке,

- участие в соревнованиях различного уровня - от классификационных до соревнований Всероссийского уровня.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- контрольное тестирование (сдача нормативов);
- соревнования среди кадет корпуса,
- выступление на соревнованиях различного уровня (для спортивной группы).

## **2.3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. М.: «Дрофа», 2014
3. Виленский М.Я. Физическая культура. 8 – 9 кл. М.: «Дрофа», 2014
4. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2007г – 345с
5. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.-245
6. В.А. Муравьев, Н.А. Созинова, Техника безопасности на уроках физической культуры – М.: СпортАкадемПресс, 2001г
7. Б.И. Мишин, Настольная книга учителя физкультуры. Справочно-методическое пособие. М.: ООО «Издательство АСТ», «Издательство Астрель», 2003г
8. Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311
9. Методическое пособие – «Основы метания и прыжков», Подольная Л.И., Библиотека ТПК № 223.
- 10.Методическое пособие – «Индивидуальный выбор спорта или систем физического воспитания», Давыдова Н.А, 2009г
- 11.А.В. Царик, справочник работника физкультуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации; Учебно-методическое пособие,-М.: СпортАкадемПресс, 2002г
- 12.Методические рекомендации для студентов по выполнению самостоятельных работ, Н.А. Давыдова, 2011г