

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ СОЛИКАМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»**

Принято решением  
педагогического совета

от «19» апреля 2023г.  
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МАУ ДО «СШОР «Старт»  
\_\_\_\_\_ А.Н.Хомяков  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Возраст обучающихся: 4-17 лет  
Срок реализации: бессрочно**

**Соликамский городской округ  
2023 г.**

## Оглавление

1. Общие положения.....	2
1.1. Назначение дополнительной общеразвивающей программы .....	2
1.2. Цель программы.....	3
2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы .....	5
2.1. Условия зачисления в группы и документы, необходимые для зачисления в группу.....	5
2.2 Наполняемость групп.....	6
2.3. Этапы подготовки.....	6
2.4. Годовой план.....	7
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	7
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	10
3. Система контроля .....	12
4. Рабочая программа .....	18
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	18
4.2. Практические занятия для этапа СОЭ-1.....	20
4.3. Практические занятия для СОЭ-2.....	24
5. Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	26
6. Правила техники безопасности и правила поведения при занятиях легкой атлетикой.....	28
7. Материально-технические условия реализации Программы.....	30
7.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	30
7.2. Кадровые условия реализации Программы.....	31
7.3. Информационно-методические условия реализации Программы....	32
Приложение 1 Методические рекомендации по освоению техники дисциплин лёгкой атлетики.....	33

## **1. Общие положения**

### **1.1. Назначение дополнительной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее - Программа) разработана для обучающихся спортивно-оздоровительных групп и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа предоставляет возможность детям, имеющим различный уровень физической подготовки совершенствовать основные физические качества, укрепить здоровье, приобщиться к активным занятиям физической культурой и спортом.

Реализация Программы позволит провести отбор обучающихся для зачисления на начальный этап спортивной подготовки по лёгкой атлетике.

Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями способствуют развитию физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость), необходимые человеку в повседневной жизни. Почти во всех видах спорта для подготовки спортсменов, так или иначе, используют упражнения лёгкой атлетики.

Легко дозируемые упражнения могут использоваться для развития физических качеств спортсменов высокого класса, физического развития подрастающего поколения, людей с ослабленным здоровьем и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской, и в городской местности.

Данная Программа разработана для групп спортивно-оздоровительных этапа и включает в себя развитие следующих дисциплин лёгкой атлетики:

бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, ходьба, метания, прыжки, многоборье.

В содержание Программы включена техника легкоатлетических видов, методика обучения, специальные упражнения, применяемые для развития физических качеств.

Содержание Программы направлено на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку способных и перспективных обучающихся;
- профессиональное самоопределение обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва

«Старт» (далее - Организация) с учетом следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (в ред. распоряжений Правительства РФ от 29.09.2022 N 2865-р, от 20.03.2023 N 664-р);

Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»;

Федеральный проект «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва» («Спорт – норма жизни»), утверждён протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Демография» от 14.12.2018 № 3;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в то числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ №1144н);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (далее - СП 2.4.368-20).

## **1.2. Цель программы**

Целью программы является привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям по виду спорта «легкая атлетика».

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Формирование спортивного резерва по легкой атлетике.
3. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.
4. Укрепление общего физического состояния и улучшение показателей физических качеств, физического развития.
5. Обучение основам техники вида спорта «легкая атлетика».

## **2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы**

### **2.1. Условия зачисления в группы и документы, необходимые для зачисления в группу**

Приём обучающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения.

В группы спортивно- оздоровительного этапа (далее - СОЭ) по легкой атлетике зачисляются дети получившие медицинский допуск на занятия.

Программа разработана для обучающихся в возрасте от 4 лет до 17 лет.

**Таблица 1**

#### **Минимальный возраст зачисления обучающихся для прохождения Программы**

Наименование этапа	Срок реализации этапов	Минимальный возраст для зачисления	Требования по физической подготовке на конец года
СОЭ-1	Без ограничений	4 лет	Выполнение нормативов ОФП
СОЭ-2	Без ограничений	8 лет	Выполнение нормативов ОФП

Приём в группы для освоения Программы осуществляется после предоставления поступающим или родителями (законными представителями) поступающего следующих документов:

- заявление на прием;
- договор об оказании образовательных услуг в области физической культуры и спорта в МАУ ДО «СШОР «Старт»
- копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении (если поступающий не достиг возраста 14 лет - копия свидетельства о рождении);
- копия свидетельства о регистрации по месту жительства поступающего;
- копия СНИЛС поступающего;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) поступающего, и документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства (при необходимости);
- копия СНИЛС родителя (законного представителя) поступающего;
- медицинское заключение о допуске к прохождению Программ (медицинское заключение с указанием группы здоровья о допуске к прохождению спортивной подготовки) в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н (или если в Учреждении реализуются и дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта: медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и

спортом в организациях), выданное не позднее чем за три месяца до подачи заявления о приеме в Учреждение;

- фотографии поступающего в количестве 2 шт. размером 3х4 см;
- иные документы по желанию родителей (законных представителей).

В приёме может быть отказано по причине:

- несоответствия возраста для зачисления;
- отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации поступающего в соответствии с местом проведения занятий;
- наличия медицинских противопоказаний;
- отсутствия полного пакета документов поступающего..

## **2.2. Наполняемость групп**

Программа предназначена для детей 4-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

**Таблица 2**

### **Наполняемость групп спортивно-оздоровительного этапа**

Этап подготовки	Минимальная и максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	10-30	6	276

Оздоровительные занятия по лёгкой атлетике должны проводиться в соответствии с требованиями Программы для каждой группы по расписанию, утверждённому директором Организации.

Программа рассчитывается на 46 недель в год.

Занятия проходят три раза в неделю, продолжительность занятий - 2 час.

## **2.3. Этапы подготовки**

Подготовка в группах спортивно-оздоровительного этапа включает в себя занятия по общей физической подготовке (ОФП) и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики и делится на следующие этапы:

1 этап СОЭ-1 (физкультурно-оздоровительный), который может длиться весь период занятий в учреждении.

Предполагает привлечение максимально возможного числа людей к систематическим занятиям общей физической подготовкой (ОФП).

2 этап СОЭ-2 (спортивно-ориентированный) – который может длиться весь период занятий в учреждении. Предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации обучающихся и улучшение индивидуальных показателей сдачи тестирования. В индивидуальных случаях возможно привлечение перспективных обучающихся к участию в соревнованиях. Обучающийся, прошедший подготовку и выполнивший контрольные нормативы, может быть зачислен в группу начальной подготовки

по лёгкой атлетике, при условии достижения минимального возраста для зачисления.

## 2.4. Годовой план

**Таблица 3**

**Годовой учебный план группы СОЭ-1**

Содержание материала	Количество часов в год
Общая физическая подготовка (ОФП)	165
Специальная физическая подготовка (СФП)	55
Техническая подготовка	25
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	27
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	4
Всего часов:	276

**Таблица 4**

**Годовой учебный план группы СОЭ-2**

Содержание материала	Количество часов в год
Общая физическая подготовка (ОФП)	140
Специальная физическая подготовка (СФП)	70
Техническая подготовка	30
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	6
Всего часов:	276

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Задачи воспитательной работы:

создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;



создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;

совершенствование педагогического мастерства тренеров, тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

социальная защита детей на основе личностной ориентации;

сотрудничество спортивной школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 5.

**Таблица 5**

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.3.	Участие в массовых спортивных мероприятиях:	Формирование здорового образа жизни	В течение года

	- «Лыжня России» - «Всемирный день здоровья» - «Кросс Наций»		
1. 4.	Родительские собрания. Распространение буклетов, памяток по информационно-тематической деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.	Информационная тематическая деятельность, направленная на профилактику здорового образа	В течение года
1. 5.	Профилактические беседы с обучающимися по формированию потребности в здоровом образе жизни, по профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании и токсикомании	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2. 1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2. 2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
3	<b>Кибербезопасность обучающихся</b>		
3. 1.	Алгоритме действий в ситуациях, связанных с кибербезопасностью, поиске верного решения.	Проведение индивидуальных и групповых бесед, инструктажей с обучающимися по вопросам комплексной общественной безопасности (в том числе кибербезопасности)	В течение года
4	<b>Мероприятия по противодействию идеологии терроризма</b>		
4. 1.	Порядок действий в случае возникновения угрозы или совершения террористических актов	Проведение инструктажей по вопросам обеспечения комплексной безопасности. Проведение встреч, бесед с обучающимися, раскрывающих преступную сущность идеологии терроризма, а так же по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей (с привлечением сотрудников правоохранительных органов, комиссии по делам несовершеннолетних, представителей религиозных, общественных организаций) (по запросу тренеров)	В течение года

## **2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 5.

**Таблица 6**

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Мероприятия	Сроки проведения
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющим проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска обучающегося к занятиям является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н).*

### 3. Система контроля

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке занимающихся оздоровительной лёгкой атлетикой. Контрольные испытания используются для оценки эффективности средств и методов оздоровительной тренировки в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы. Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние занимающихся.

При выполнении упражнений контрольных нормативов оценивается уровень развития физических качеств занимающихся (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация, скоростно-силовые возможности), а также проводится анализ показанного результата для дальнейшего его совершенствования.

Показателем выполнения контрольных нормативов для занимающихся первого этапа подготовки (СОГ-1) будет – от 70 до 100 % выполненных заданий на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО соответствующей возрастной ступени, для занимающихся перешедших на следующий этап подготовки (СОГ-2) – от 80 до 100 % выполненных заданий на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО соответствующей возрастной ступени.

**Таблица 7**

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы на бронзовый знак	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег 10 м (с)	3,8	4,0
	Бег на 30 м (с)	9,6	10,1
2	Шестиминутный бег (м)	400	300
	Ходьба на лыжах (м)	600	500
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	180
3	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	10
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	77

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	1
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	11,7
6	Плавание (м)	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы на бронзовый знак	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	7,1	7,3
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	7:45
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	12:45
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	9:44
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	103
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	17
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	1
	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	10,8
7	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	3:05

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5
---	---	---

### ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	6,3	6,5
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	6:40
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	10:15
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	19:25
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	8	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	10,1
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	118
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	23
	Метание мяча весом 150 г (м)	18	12
7	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	3:00
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

### ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	5,8	6,1
	Бег на 60 м (с)	11,1	11,5
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	9:10
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	15:20

	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	21:30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	6
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+4
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	9,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	132
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	27
7	Метание мяча весом 150 г (м)	23	15
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:38
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	9
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	10
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5км (количество навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

## ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,7
	Бег на 60 м (с)	9,7	10,8
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	12:40
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	22:55
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	19:55



3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	7
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+5
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	9,1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	148
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	31
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	19
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:32
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	18
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5км (количество навыков)	15-20	15-20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

## ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 60 м (с)	9,0	10,7
	Бег на 100 м (с)	14,8	17,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12:25
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20:30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,55	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	19:25

	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	32
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	12
	весом 700 г (м)	27	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:45
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	18
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

## 4. Рабочая программа

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### Теоретическая подготовка

Таблица 8

#### Теоретическая подготовка групп СОЭ-1

№ п\п	Содержание материала
1.	Вводное занятие. Тренировочный режим. Режим для юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой.
2.	Физическая культура и спорт в России.
3.	Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.
4.	Строение и функции организма человека.
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
6.	Правила легкой атлетики
7.	Правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Правила поведения занимающихся на занятиях по лёгкой атлетике

Таблица 9

#### Теоретическая подготовка групп СОЭ-2

№ п\п	Содержание материала
1.	Правила техники безопасности.
2.	Влияние физической культуры на человека. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
3.	История развития лёгкой атлетики.
4.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
5.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.

#### Программный материал для практических занятий.

Занятие по Программе имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

#### *Подготовительная часть.*

### **Задачи:**

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма занимающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

**Средствами** решения этих задач могут быть: а) различные подготовительные упражнения общего характера; б) игровые и подвижные игры.

**Методы** выполнения упражнений: а) равномерный; б) повторный; в) игровой; г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально - подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей занимающегося, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

### **Основная часть.**

#### **Задачи:**

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» **тренировочных заданий**: а) для овладения и совершенствования техники; б) развития быстроты и ловкости; в) развития силы; г) развития выносливости.

**Тактические задачи** решаются параллельно в процессе занятий.

**Методы** выполнения упражнений: а) равномерный; б) повторный; г) переменный; д) интервальный; е) игровой; ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли

проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

#### ***Заключительная часть.***

Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойной состояние. Как правило, если нагрузки снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведённого занятия и формулирование задания на дом;
3. Формирование навыков правильной осанки.

**Средствами** для решения этих задач являются:

- а) легко дозируемые упражнения; б) умеренный бег; в) ходьба; г) относительно спокойные игры.

**Методы** выполнения упражнений:

- а) равномерный; б) повторный; в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

#### ***Задачи для подготовки занимающихся на этапе подготовки СОГ-1:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- ознакомление с техникой по виду спорта;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор на второй этап (СОГ-2) перспективных занимающихся для дальнейших занятий по лёгкой атлетике.

#### ***Задачи для подготовки занимающихся на этапе подготовки СОГ-2:***

- развитие положительной динамики двигательных способностей;
- освоение техники по виду спорта;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- отбор перспективных занимающихся для перевода на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

## **4.2. Практические занятия для этапа СОЭ-1**

### **Общая физическая подготовка.**

ОФП - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. Общефизическая подготовка направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости,

гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

#### Строевые упражнения

- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

#### Упражнения для рук и плечевого пояса

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, во время ходьбы, бега):

- сгибание и разгибание рук;
- вращения;
- махи;
- отведение и приведение;
- рывки одновременно обеими руками и разновременно.

#### Упражнения для ног

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

#### Упражнения для шеи и туловища

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;
- из положения лежа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

#### Акробатические упражнения

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;
- перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки;
- перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками;
- кувырок вперед из упора присев и из основной стойки;

- кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега;
- кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами;
- длинный кувырок вперед;
- кувырок назад из упора присев и из основной стойки;
- подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня, козла;
- мост с помощью партнера и самостоятельно;
- переворот в сторону с места и с разбега.

#### Легкоатлетические упражнения

##### Бег:

- бег с ускорениями до 40 м;
- низкий старт и стартовый разбег до 60 м;
- повторный бег 2- 3х20-30. Бег 60 м с низкого старта;
- эстафетный бег с этапами до 40 м;
- бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры);
- бег в чередовании с ходьбой до 200 м;
- бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки;
- бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

##### Прыжки:

- прыжки в высоту с разбега;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- прыжки в длину.

##### Метания:

- метание малого мяча с места в стену на дальность;
- метание гранаты с места и с разбега;
- метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

##### Многоборья (от 3-5 видов):

- спринтерские;
- прыжковые;
- метательные;
- смешанные.

##### Подвижные игры:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Охотники и утки» и др.

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

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида лёгкой атлетики.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее

важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.

2. Эстафеты с элементами старта.

3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».

Упражнения для развития дистанционной скорости.

1. Ускорение под уклон 3 – 5о.

2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.

3. Бег прыжками.

4. Эстафетный бег.

5. Пробежание препятствий на скорость.

6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

8. Пробежание препятствий на скорость с набивным мячом.

9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое

1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.).

2. Бег с изменением направления (до 180 градусов).

3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м.

4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

5. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м.

6. Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга

для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.

3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.



5. Прыжки в глубину.
6. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10м.
7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.
8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.
9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета»
10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

#### Упражнения для развития специальной выносливости

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии.
3. Кросс с переменной скоростью.
4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности.

6. Упражнения с набивным мячом.

#### Упражнения для развития ловкости

1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками.
2. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°.
3. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо.
4. Эстафеты с элементами акробатики.
5. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами»
6. Прыжки с места и с разбега.

### **4.3. Практические занятия для СОЭ-2**

На втором этапе занятий происходит обучение согласованию дыхания с фазами бега, прыжков и др. упражнений.

Особое внимание уделяется предотвращению возможных ошибок в технике. Одновременно решаются задачи, направленные на:

- развитие быстроты, координации движений и гибкости
- обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
- обучение основам техники, развитие общей выносливости

#### **Специальная физическая подготовка для СОЭ-2.**

1. Специальные упражнения для подготовки бегунов на короткие

дистанции:

- упражнения для совершенствования техники низкого старта;
- упражнения для совершенствования стартового разгона;
- упражнения скоростно-силовой направленности;
- упражнения для совершенствования финиширования.

2. Специальные упражнения при прыжках в длину с разбега:

- упражнения для овладения техникой разбега;
- упражнения для овладения техникой отталкивания;
- упражнения для овладения техникой движений в полете;
- упражнения для овладения техникой приземления.

3. Специальные упражнения при технике тройного прыжка:

- упражнения для освоения техники «скачка»;
- упражнения для обучения технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага»;
- упражнения для обучения ритму разбега и тройному прыжку в целом.

4. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания:

- упражнения для обучения технике разбега способом «перешагивание»;
- упражнения для обучения отталкиванию;
- упражнения для обучения переходу через планку.

5. Специальные упражнения при технике прыжка способом «фосбери-флоп»:

- упражнения для обучения разбегу;
- упражнения для обучения отталкиванию;
- упражнения для обучения переходу через планку.

## **5. Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Результатами освоения Программы являются основные показатели развития личностных характеристик обучающегося.

По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения ЗОЖ и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям легкой атлетикой;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, начальные теоретические знания о легкой атлетике, начальные практические умения и навыки в области легкой атлетики, владение начальными основами спортивной техники легкой атлетики, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по программе обучающийся должен:

**знать/понимать:**

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

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий легкой атлетикой;

- выполнять физические упражнения, базовые технические действия легкой атлетики;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, и т.п.

- владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий легкой атлетикой.

## **6. Правила техники безопасности и правила поведения при занятиях легкой атлетикой**

Под мерами безопасности обучающихся в учреждениях физической культуры и спорта подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характера, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе физкультурно-оздоровительного процесса.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале.

2. Провести разминку.

3. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по лёгкой атлетике.

Требования безопасности во время занятий.

При проведении занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Занятия по Программе и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации у тренерско-преподавательского состава и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, согласно утвержденному расписанию.

Спортивно-массовые мероприятия и соревнования проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей и судейской коллегии.

Занятия по Программе, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять какие-либо технические действия.

Существует несколько групп причин возникновения травм:

1. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых

особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т.п.

2. Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера и т.п.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви занимающихся.

4. Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

5. Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

6. Нарушение занимающимися дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

## **7. Материально-технические условия реализации Программы.**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. *(п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)*

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. *(п. 151 главы VI ФССП по виду спорта)*

### **7.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 14, 15);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица 10**

**Рекомендуемое оборудование и инвентарь**

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество
1.	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг	шт.	4
2.	Мяч набивной (медицинбол) 2 кг	шт.	4
3.	Мяч набивной (медицинбол) 3 кг	шт.	4
4.	Мяч теннисный (мягкий)	шт.	30
5.	Корзина для мячей	шт.	3
6.	Обруч	шт.	2
7.	Легкоатлетические барьеры	шт.	15
8.	Низкие барьеры	шт.	15
9.	Фишки (конусы)	шт.	20
10.	Гимнастические палки	шт.	10
11.	Платформа для отжиманий	шт.	1
12.	Гимнастические коврики	шт.	10
13.	Гимнастические скамейки	шт.	2
14.	Гимнастические маты	шт.	10
15.	Стул	шт.	2
16.	Секундомер	шт.	1
17.	Стартовые флажки	шт.	2
18.	Резиновые ленточные эспандеры	шт.	5
19.	Бодибары	шт.	10
20.	Степы	шт.	5
21.	Утяжелители для ног (0,5 кг, 1 кг, 1,5 кг)	пары	3
22.	Фитболы	шт.	5
23.	Снаряд для метания «Вортекс»	шт.	5

## 7.2. Кадровые условия реализации Программы

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики



должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

**7.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.– 167 с.
2. Вацула И., Достал Э., Вомочка В. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986.– 135 с.
3. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: учебник. – М., 2016. – 460 с.
4. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Лептос, 1994
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.– 240 с.
6. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1996
7. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: ИЦ Академия, 1999.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.– 304 с.
9. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 230 с.

### Методические рекомендации по освоению техники дисциплин лёгкой атлетики

#### Методика ознакомления с техникой спортивной ходьбы

##### 1. *Ознакомить движению ног и таза при спортивной ходьбе.*

Основным средством является медленная ходьба, при которой выпрямленная нога ставится на грунт с одновременным поворотом тела и движениями рук, как при обычной ходьбе, оставаясь в таком положении до момента вертикали. В дальнейшем скорость движения постепенно увеличивается за счет частоты шагов:

- при быстрой выносе маховой ноги вперед, выполняется «семенящая» ходьба (шаг 60-80 см), ходьба по кругу диаметром 5-6 м и ходьба «змейкой» (на 2-4 м вправо, затем влево). Эти упражнения чередуются с ходьбой по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии (50-60 м).

- при повороте таза вокруг вертикальной оси применяются противоположные повороты плечевого пояса и таза (плечи вправо, таз влево и наоборот), ходьба с «закручиванием», при которой движение правой ногой производится не столько вперед, сколько влево и наоборот.

##### 2. *Ознакомить движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.*

Во время спортивной ходьбы руки должны быть согнуты под прямым или тупым углом и двигаться прямолинейно, не пересекаясь в средней плоскости. Необходимо следить за тем, чтобы плечи были опущены, а руки двигались свободно, без лишнего напряжения.

Для решения этой задачи рекомендуются следующие упражнения:

- ходьба в положении «руки за спиной или за головой»;
- ходьба со сцепленными перед собой руками;
- ходьба с палкой, помещенной в локтевых суставах на плечах и за спиной.

#### Методика ознакомления с техникой бега на короткие дистанции

##### 1. *Ознакомить с техникой бега по прямой дистанции.*

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60-100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30-40 м – бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами.

Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Специальные беговые упражнения вначале выполняются индивидуально, а затем всей группой.

##### 2. *Ознакомить с техникой бега по повороту.*

Основными упражнениями являются бег на 50-80 м с ускорением

на повороте беговой дорожки.

Сначала тренировки проходят по крайним (6-8) дорожкам, затем по 1-2; бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. По мере освоения занимающимися техники бега на короткие дистанции по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

В ходе обучения необходимо следить за свободой движений и своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением работы рук и ног, т. е. при более активной и широкой работе правой рукой происходит небольшой разворот стоп влево.

### *3. Ознакомить с техникой низкого старта и стартового разгона.*

Основными средствами являются: практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте; выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу). Бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, способствующих овладению основам стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.

### *4. Ознакомить с техникой финиширования.*

Основные способы финиширования:

- наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью;
- бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью.

## **Методика ознакомления с техникой бега на средние и длинные дистанции**

### *1. Ознакомить технике бега по прямой.*

Бег по прямой начинается с показа, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники. Основным средством данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега с более высокой скоростью.

Основные требования к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

### *2. Ознакомить технике бега по повороту.*

При беге по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону

поворота, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога.

### *3. Ознакомить технике высокого старта и стартовому ускорению.*

Ознакомление с техникой высокого старта: По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно.

При ознакомлении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Обращать внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции.

### *4. Ознакомление технике финиширования.*

Ознакомление технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения.

## **Методика ознакомления с техникой эстафетного бега**

### *1. Научить технике передачи эстафетной палочки.*

Ознакомление передачи эстафетной палочки проводится в парах – вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. По команде тренера стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку.

### *2. Научить технике старта на этапах эстафетного бега.*

Для овладения техникой старта необходимо научить занимающихся принимать старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот.

Стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх-назад. Опустив вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

При ознакомлении низкому старту с эстафетной палочкой целесообразно повторить технику старта на повороте, а затем приступить к освоению двигательного действия.

Стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем – с одной стороны, указательным и средним пальцами – с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами.

### *3. Научить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.*

Эстафета передается во второй половине зоны передачи на максимальной скорости с соблюдением правил соревнований.

Принимающий эстафету должен соизмерять скорость своего бега со скоростью партнера на последних 10 м дистанции, от этого зависит начало принятия эстафетной палочки. Если скорость передающего низкая и продолжает снижаться, то целесообразно принимать эстафету в начальной зоне передачи, а если передающим сохраняется оптимальная скорость бега, то прием производится во второй половине зоны передачи.

## **Методика ознакомления технике прыжков в длину с разбега**

### *1. Ознакомить с техникой отталкивания.*

При отталкивании используются разнообразные подводящие упражнения в следующей последовательности:

- имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания – подъем колена маховой ноги;
- имитация подъема таза вверх из положения лёжа с опорой ноги о пол;
- имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед-вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги;
- то же упражнение, но с отталкиванием с одного шага;
- доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания;
- поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем через три шага;
- прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40-60 см с трех беговых шагов;
- прыжки с 3-5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).

При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх.

Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции общего центра масс на всю стопу или перекатом с пятки на носок.

В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься вперед-вверх и внутрь для удержания прямолинейности полета.

### *2. Ознакомить с техникой разбега в сочетании с отталкиванием.*

Средствами для решения этой задачи являются:

- прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу;
- прыжки в длину с 2-5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания;
- пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением

отталкивания;

- прыжки с гимнастического мостика с 5-6 шагов разбега;
- прыжки в шаге с 5-6 шагов разбега через низкий барьер или планку;
- прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

При овладении техникой изучаемых упражнений необходимо следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, а длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего.

### *3. Ознакомить с техникой приземления.*

При приземлении с разбега можно рекомендовать следующие упражнения:

- прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;
- прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или иной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или ямус поролоном;
- прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20-50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления;
- из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат;
- прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

### *4. Ознакомить с техникой движения в полете. Способ «согнув ноги».*

После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед.

Для освоения движений в полете применяются упражнения:

- прыжок в «шаге» с 3-5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;
- из положения неглубокого выпада подтянуть сзади, расположенную толчковую ногу кпереди стоящей ноге;
- прыжок в «шаге» с 5-7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробеганием;
- прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;
- имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах или перекладине.

## **Методика ознакомления технике тройного прыжка**

Ознакомление с техникой тройного прыжка обычно начинается после того, как занимающиеся освоят технику спринтерского бега и научатся прыгать в длину и высоту с разбега.

При ознакомлении занимающихся с техникой тройного прыжка с разбега применяется общепринятая схема обучения: показ прыжка в целом и по отдельным элементам с детальным объяснением. Тройной прыжок состоит

из фаз: скачок, шаг, прыжок.

*1. Освоение техники «скачка»:*

- многократные «скачки» на одной ноге;
- «скачки» через скакалку, набивные мячи, скамейки, барьеры и другие препятствия;

- «скачки» по отметкам;

- «скачок» с небольшого разбега с приземлением на толчковую ногу;
- спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим отталкиванием.

*2. Обучение технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага»:*

- многоскоки по отметкам 3-3,5 м;
- прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;
- прыжки в «шаге» с 5-7 беговых шагов с приземлением в яму с песком;

то же, но «шаг» выполнять с мостика высотой 30 см; «скачок» и «шаг» на возвышение;

- «скачок» и «шаг» по отметкам;

- «скачок» и «шаг» с постепенно увеличивающегося разбега и приземлением в яму с песком на маховую ногу.

При выполнении прыжковых упражнений необходимо обращать внимание на активную постановку ног для отталкивания и широкую амплитуду всех движений.

*3. Обучение выполнению сочетания шага и прыжка.*

Особенностью «прыжка» является то, что он выполняется с маховой ноги. Следовательно, в «прыжке» важно научиться сильно отталкиваться маховой ногой. При решении этой задачи следует также обратить внимание на достаточно хорошее выполнение «шага». Используются следующие упражнения:

- прыжки в длину с маховой ноги;

- прыжки в длину через препятствие (планку, скакалку);

- выполнение связки «шаг» - «прыжок» с постепенно увеличивающейся скоростью разбега;

- многократные «скачки» на маховой ноге;

- спрыгивание с высоты 40-60 см на маховую ногу с последующим отталкиванием;

- выполнение сочетания «шаг» - «прыжок» по отметкам.

*4. Обучение ритму разбега и тройному прыжку в целом.*

В процессе обучения технике тройного прыжка с короткого и среднего разбега необходимо закрепить правильный ритм прыжка, обращая внимание на длину и высоту прыжков, используя ориентиры, отметки, сигналы.

Начинать обучение полному разбегу необходимо с определения длины разбега и выбора удобного исходного положения начала разбега:

- повторные пробежки на 40-50 м по дорожке стадиона или в секторе для прыжков с попаданием на место отталкивания;

- тройной прыжок с 6-8 шагов разбега;

- подбор полного разбега и пробегание без отталкивания, но с попаданием ногой на место отталкивания;

- тройной прыжок с полного разбега.

## **Методика ознакомления технике прыжков в высоту с разбега.**

### **Способ «перешагивание»**

#### *1. Ознакомиться с техникой разбега.*

Способ «перешагивание» является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту.

Разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70- 0 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть маховую руку, касаясь кистью планки, это и будет искомое место отталкивания.

При подборе разбега необходимо помнить, что пять нормальных шагов ходьбы составят три беговых шага. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая, не следует ее слишком сгибать в колене. Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно поднимаются вверх-вперед на уровень головы.

Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки. Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке.

#### *2. Ознакомиться с техникой отталкивания.*

При освоении этой фазы прыжка акцентируется внимание на согласованность маховых движений ноги и рук с работой толчковой ноги. С этой целью выполняется большое количество специальных прыжковых, подводящих и имитационных упражнений:

- маховые движения свободной ногой, держась рукой за опору (гимнастическую палку, дерево, ограду);
- то же, но с маховым движением одноименной руки в сочетании с подъемом на переднюю часть стопы толчковой ноги;
- маховые движения ногой и рукой с последующим подскоком;
- сочетание маха с отталкиванием без опоры, стоя на согнутой маховой ноге, толчковая стоит впереди на пятке, руки отведены на мамах;
- имитация постановки толчковой ноги – из приседа на маховой ноге постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу;
- то же, но с отведением рук на мамах;
- то же, но с выполнением прыжка вверх и затем с доставанием рукой, головой и маховой ногой различных предметов;
- то же, но с 3, 5, 7 беговых шагов, выполняя прыжок вверх.

#### *3. Ознакомиться с техникой разбега в сочетании с отталкиванием.*

Средствами ознакомления разбегу в сочетании с отталкиванием будут следующие упражнения: разбег по отметкам; разбег под счет тренера; разбег



с отталкиванием с 1, 3, 5 шагов по специально прочерченной прямой линии и разметкой длины шагов; прыжки через планку; подбор индивидуального разбега.

*4. Ознакомить с техникой перехода через планку и приземлению.*

Для ознакомления переходу через планку и приземлению применяются следующие упражнения:

- стоя боком, имитация техники движений при преодолении планки через начерченную линию, скамейку, резиновый эспандер, низкий барьерс места и с подхода;
- стоя боком к планке (под углом 30-40°) со стороны маховой ноги перенести последовательно через планку толчковую ногу;
- то же, но в прыжке; то же, но с подхода шагом;
- прыжок через планку с 3-5 шагов разбега, акцентируя разворот туловища в сторону толчковой ноги;
- тоже, но с активным поворотом стопы маховой ноги внутрь при опускании ее за планку по линии разбега для отвода таза от планки;
- то же, но с мостика для увеличения высоты прыжка с переходом через планку в высшей точке взлета;
- прыжки через планку с исправлением индивидуальных ошибок.