



Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«ПАВЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**  
Павловского муниципального района Воронежской области  
396420 г.Павловск, Проспект Революции - 102 «А», тел./факс (47362) 2-68-80,  
e-mail: [sportschoolpavlovsk@yandex.ru](mailto:sportschoolpavlovsk@yandex.ru); ИНН 3620007298; ОГРН 1023601078412; ОКПО 44748353.

---

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Срок реализации образовательной программы: 1 год  
Возраст учащихся: 7-17 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

\_\_\_\_\_ В.А.Рясин

Приказ № ОС 4-2 от «01» сентября 2023 г.

МП

Разработчики программы:

- тренеры – преподаватели:

**М.А. Кошелева,**

**А.А Горбачев,**

**О.Н. Зозулина.**

**В.Н.Максимов**

- методист Е.П. Чаркина

- методист В.И. Липлявкина

г. Павловск, 2023

Содержание

- I. Пояснительная записка
- II. Цель и задачи
- III. Планируемые результаты
- IV. Учебный план, содержание учебного плана
- V. Календарный учебный график
- VI. Формы аттестации, оценочные материалы
- VII. Методические и информационные материалы
- VIII. Обеспечение программы
- IX. Список используемой литературы
- Приложение 1
- Приложение 2

Дополнительная общеразвивающая программа по избранному виду спорта «Легкая атлетика» физкультурно- спортивная направленность для детей в возрасте от 7 до 17 лет.

Процесс обучения в системе дополнительного образования имеет формализованный характер по сравнению с образовательной школой, не имеет рамок.

Индивидуализация обучения в системе дополнительного образования осуществляется со стороны самого ребенка, который сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности. Изменяется и позиция педагога: он выступает не только как носитель знаний, но и как помощник в составлении личности воспитанника.

По словам выдающегося педагога В.Ф. Шаталина «Основная функция педагога не только быть источником знания, сколько организовать процесс познания, создать такую атмосферу в классе, в которой невозможно не выучиться».

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. 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 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 одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах. В данной программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по легкой атлетике. Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по легкой атлетике в Павловской СШ.

**Актуальность программы** приобщение учащихся к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от занятий. Включение различных

специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по легкой атлетике в учебно-тренировочном процессе позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Двигательные возможности детей и подростков очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развитие организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно, но неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяются периодами замедленного развития. На каждом возрастном этапе организма ребенка выступает как единое целое, сложившиеся в процессе эволюции, и имеет свои особенности. С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме.

**Младший школьный возраст** (6-10 лет, 1-4 классы). В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. За год длина тела и вес в среднем увеличивается на 4-5 см и на 2-3 кг, а окружность грудной клетки на 2-3 см. Мальчики и девочки примерно растут одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет роста ног, а у девочек за счет туловища. Продолжает активно формироваться костная ткань. Процесс окостенения скелета пока еще не завершен. Наблюдается большая подвижность в суставах и эластичность мышц. Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается. Но еще наблюдается не совершенность регуляторных механизмов. ЧСС у детей колеблется в пределах 80-90 уд \ мин.

**В младшем школьном возрасте** постепенно формируются основные типы индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности:

**Лабильный** - отличающейся быстротой и точностью условных рефлексов. Дети этого типа проявляют деловое отношение к работе, относительно спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.

**Инертный** - отличается медленным образованием условных рефлексов и дифференцировок (дети этого типа малоинициативные, молчаливы, легко поддаются внушению, проявляют слабый интерес к внешней среде).

**Тормазной** - условнорефлекторные связи образуются с трудом, но зато легко вырабатывается дифференцировки (это обычно спокойные сосредоточенные на деятельности дети, но трудно переключаются от одной работы к другой).

Возбудимые - характеризующие легкостью и быстротой образования условных рефлексов, и формированием дифференцировок медленным и трудным. Дети этого типа беспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием.

**Средний школьный возраст** (11-13 лет, 5-8 классы - подростковый возраст). Этот возраст характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начало полового созревания, а у девочек - первая его половина. Поэтому характерной чертой данного возраста является усиленный рост длины тела (вторичное вытягивание), интенсивный прирост мышечной массы. Девочки по темпам полового созревания опережают мальчиков, поэтому они идут вперед и по показателям длины и веса тела.

Также в этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Это обстоятельство необходимо учитывать при занятиях легкой атлетикой.

Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не включается всякие искривления. Необходимо очень аккуратно подходить к таким физическим упражнениям как поднятия тяжести, прыжок с высоты, тройной прыжок, приземление на жесткую опору, приседание с грузом. Нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок. Строго следить за правильностью осанки.

Рост костей незначителен, но толщина позволяет выдерживать большие нагрузки. Совершенствуется СС и ДС, увеличивается размеры сердца, его ударного и минутного объемов, а также значительно увеличивается просвет кровеносных сосудов, поэтому повышается общая выносливость и работоспособность.

Завершается развитие ЦНС, становится более уравновешенным процесс возбуждения и торможения, развивается способность мозга к аналитической синтезирующей деятельности. Этом возрасте противопоказаны упражнения с элементами натуживания и задержкой дыхания.

**Старший школьный возраст** относится к началу юношеского (у девушек — с 16, а у юношей — с 17 лет) и совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжают, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Строение и пропорции тела юношей и девушек практически не отличаются от взрослых. В этот период заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщается и укрепляется костяк скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры, у юношей она нарастает равномерно, у девушек центр тяжести несколько опущен за счет непропорционального развития мускулатуры, в меньшей степени развита масса

мышц рук и плечевого пояса, в большей — мышц таза. У девушек масса мышц на 13 % меньше, они уступают в силе юношам.

Масса сердца у девушек на 10-15 % меньше, чем у юношей. Частота сердечных сокращений выше, чем у юношей, дыхание чаще, а жизненная емкость легких на 1 л меньше.

Завершается развитие ЦНС. Процессы возбуждения и торможения уравниваются. Увеличивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. Учащиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний учителя.

У юношей быстро увеличивается мышечная масса; эластичность мышц и их нервная регуляция находятся на оптимальном уровне; опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные нагрузки.

Продолжают увеличиваться масса сердца, скорость сокращений сердечной мышцы, минутный объем крови, улучшается нервная и гормональная регуляция сердечно-сосудистой системы.

Юноши и девушки очень чувствительны к восприятию своей внешности, сравнивают свои физические данные с данными однолеток.

Юноши переоценивают свои силы, часто берут высокий темп при беге. Девушки недооценивают свои силы, не уверены в себе, особенно в упражнениях, требующих смелости и решительности, более эмоциональны и чувствительны.

При организации физического воспитания в старшем школьном возрасте методика проведения урока приближается к методике занятий со взрослыми. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки.

При занятиях с девочками щадить мышцы и органы малого таза, избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это касается упражнений с задержкой дыхания, натуживанием, подниманием тяжестей, прыжков в глубину.

Содержание уроков, дозирование нагрузок и оценка физической подготовленности дифференцируются в зависимости от пола.

Для планирования учебно-тренировочного процесса и проведения спортивно-массовой работы с юными легкоатлетами в нашей стране принято следующее деление на возрастные группы:

1. Младший возраст 11-12 (м) и 10-11 лет (д).
2. Младший возраст 13-14 (м) и 12-13 лет (д).
3. Средний возраст 15-16 (ю) и 14-15 лет (д).
4. Старший возраст 16-17 (ю) и 15-16 лет (д).
5. Юниоры 17-20 (м) и 16-19 лет (ж).

В каждой возрастной группе решаются учебно-тренировочные и воспитательные задачи в зависимости от возрастных особенностей детей.

Подготовка юных легкоатлетов проходит в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования.

Объем и срок реализации программы: 1 год, Количество часов в год:312 часов.

Общее количество учебных часов:312

Продолжительность программы: 52 недели.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом программы. Обучающиеся сформированы в одну группу, являющиеся постоянным составом в секции на протяжении обучения.

Состав группы: 15 человек, девушки и юноши в возрасте от 7 до 17 лет.

Режим занятий: Годовой учебный план рассчитан на 52 недели в условиях спортивной школы.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 часа.

## **2. Цель и задачи программы:**

**Цель** - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами легкой атлетики, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучить основным элементам техники бега на средние и длинные дистанции;
  - обучить технике низкого и высокого старта;
  - обучить прыжкам с места и прыжкам в длину с разбега
- Развивающие:**
- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
  - развить двигательную активность детей;
  - способствовать развитию навыков личной гигиены;
  - способствовать развитию костно-мышечного корсета;
  - развить координационные возможности, умение владеть своим телом;

**Воспитательные:**

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- воспитывать у детей самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; - воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

## **3. Планируемые результаты.**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения тренировочных занятий

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

-умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

**Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:**

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Ожидаемый результат и способы их проверки для спортивно-оздоровительных групп**

<b>№ п/п</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>	<b>Способы проверки</b>
1	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий.	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2	Динамика индивидуальных показателей развития физических занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.

**4. Учебный план, содержание учебного плана.**

**Учебный план для спортивно-оздоровительных групп на 52 недели.**



№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1	Теория	9час
2	Общая физическая подготовка	120час
3	Специальная физическая подготовка	94час
4	Техническая подготовка	18час
5	Тактическая подготовка	29час
6	Соревнования	4час
7	Контрольные нормативы	2час
8	Работа по индивидуальным планам	36 часов
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>312часов</b>

### 5. Календарный учебный график.

#### Календарный учебный график для спортивно-оздоровительных групп на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
2	ОФП	14	12	12	12	12	11	10	12	11	14	-	-	120
3	СФП	8	10	10	10	10	10	10	9	9	8	-	-	94
4	Техническая	-	2	1	2	1	3	3	3	2	1	-	-	18
5	Тактическая	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	29
6	Соревнования	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	4
7	Приемные переводные и контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
8	Работа по индивидуальным планам											20	16	36
<b>Итого часов:</b>		<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>312</b>

6.

7.

## **6. Формы аттестации, оценочные материалы.**

Для оценки результативности программы применяется входной, промежуточный и итоговый контроль. Входной контроль проводится в начале года, применяется для оценки качества физических данных. Промежуточный контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством заданий (педагогическое наблюдение). Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися за период реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Промежуточная и итоговая аттестация предполагает тестирование по общей и специальной подготовке в процессе и после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- протоколы сдачи аттестации;
- результаты входной, промежуточной и итоговой аттестации.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- обработанные протоколы результатов итоговой аттестации; - итоговый отчет тренера – преподавателя.

Входная и промежуточная аттестация производятся 2 раза в год смотри приложение 1.

**Оценочные материалы:** Представленные тесты и диагностические методики позволяют: оценить динамику физического и моторного развития, а также становление координационных механизмов.

Программа обследования обучающихся состоит из раздела, характеризующего:

- развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, гибкости, ловкости.

## **7. Методические и информационные материалы.**

### **1) Теоретическая подготовка:**

#### **Тема: История развития легкой атлетики.**

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика – как вид спорта (история).
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика – как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики.

- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмена мира и Европы, края, города).

**Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.**

- Питание о гигиене и санитарии.
  - Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
  - Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
  - Средство закаливания организма – воздух, вода, солнце.
  - Понятие о гигиене и санитарии.
  - Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
  - Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
  - Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания – солнце, воздух, вода.
  - Понятие о гигиене и санитарии.
  - Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.
  - Правильный режим для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме обучающегося. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
  - Режим – учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок дня.
  - Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.
- Профилактика вредных привычек.

**Тема: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения**

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря
- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря.

**Тема: Самоконтроль.**

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.
- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
- Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

**Тема: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.**

- Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание,

поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

- Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь).

## **2) Общая и специальная физическая подготовка.**

Общефизическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, специальная - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для общей физической подготовки используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной - строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

### **Развитие силы (силовая подготовка):**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

- Упражнения на снарядах и со снарядами.

- Упражнения из других видов спорта.

- Подвижные и спортивные игры.

### **Развитие быстроты (скоростная подготовка):**

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.

### **Развитие выносливости:**

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные спортивные игры:

- Развитие ловкости (координационная подготовка).
- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие гибкости:**

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения для прыгуна в высоту с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.). Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.). Специальные упражнения для метателя (жим штанги двумя руками, правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Специальная выносливость - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила- способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

### 3) Техническая подготовка.

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов легкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- барьерный бег - прыжки в длину;
- прыжки в высоту;
- толкание ядра;
- метание мяча.

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Техническая подготовка - это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или

совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр кинокольцовок, видеоманитофонных записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяч.

#### **4) Дозировка физической нагрузки.**

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающегося, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма на мышечную работу. Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

##### **Физическая нагрузка зависит:**

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления; - темп и ритм движений и т. д.

#### **5) Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.**

Двигательные возможности детей и подростков очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развития организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно, но неравномерно. Отдельные периоды бурного

развития сменяется периодами замедленного развития. На каждом возрастном этапе организма ребенка выступает как единое целое, сложившиеся в процессе эволюции, и имеет свои особенности. С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка. В этом возрастном периоде существуют определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности. Известно, что направленным педагогическим воздействиям во время занятий спортом.

Это особенность необходимо учитывать в процессе занятий легкой атлетикой.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме.

Младший школьный возраст (6-10 лет, 1-4 классы). В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. За год длина тела и вес в среднем увеличивается на 4-5 см и на 2-3 кг, а окружность грудной клетки на 2-3 см. Мальчики и девочки примерно растут одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет роста ног, а у девочек за счет туловища.

Продолжает активно формироваться костная ткань. Процесс окостенения скелета пока еще не завершен. Наблюдается большая подвижность в суставах и эластичность мышц.

Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается. Но еще наблюдается не совершенность регуляторных механизмов. ЧСС у детей колеблется в пределах 80-90 уд \ мин. В младшем школьном возрасте постепенно формируются основные типы индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности:

**Лабильный** - отличающейся быстротой и точностью условных рефлексов. Дети этого типа проявляют деловое отношение к работе, относительно спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.

**Инертный** - отличается медленным образованием условных рефлексов и дифференцировок (дети этого типа малоинициативные, молчаливы, легко поддаются внушению, проявляют слабый интерес к внешней среде).

**Тормазной** - условнорефлекторные связи образуются с трудом, но зато легко вырабатывается дифференцировки (это обычно спокойные сосредоточенные на деятельность дети, но трудно переключаются от одной работы к другой).

Возбудимые - характеризующие легкостью и быстротой образования условных рефлексов, и формированием дифференцировок медленным и



трудным. Дети этого типа беспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием.

Указанные типы необходимо учитывать при индивидуальном подходе к школьникам.

Средний школьный возраст (11-13 лет, 5-8 классы - подростковый возраст). Этот возраст характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начало полового созревания, а у девочек - первая его половина. Поэтому характерной чертой данного возраста является усиленный рост длины тела (вторичное вытягивание), интенсивный прирост мышечной массы. Девочки по темпам полового созревания опережают мальчиков, поэтому они идут вперед и по показателям длины и веса тела.

Также в этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Это обстоятельство необходимо учитывать при занятиях легкой атлетикой.

Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не включается всякие искривления. Необходимо очень аккуратно подходить к таким физическим упражнениям как поднятия тяжести, прыжок с высоты, тройной прыжок, приземление на жесткую опору, приседание с грузом. Нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок. Строго следить за правильностью осанки.

Рост костей незначителен, но толщина позволяет выдерживать большие нагрузки. Совершенствуется СС и ДС, увеличивается размеры сердца, его ударного и минутного объемов, а также значительно увеличивается просвет кровеносных сосудов, поэтому повышается общая выносливость и работоспособность.

Завершается развитие ЦНС, становится более уравновешенным процесс возбуждения и торможения, развивается способность мозга к аналитической синтезирующей деятельности. В этом возрасте противопоказаны упражнения с элементами натуживания и задержкой дыхания.

Многообразие легкоатлетических упражнений позволяет их использовать во всех видах спорта. Большинство их носят естественный характер, поэтому доступны каждому ребенку. Ходьба, бег, прыжки и метания являются составными частями почти каждого урока физической культуры.

Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют воспитанию основных двигательных качеств, развитию и совершенствованию функциональных возможностей организма.

Понятие - «физические или двигательные, качества» объединяет стороны моторики человека. В теории и практики физической культуры выделены пять основных физических качества: сила, гибкость, быстрота, ловкость и выносливость.

Эти качества могут развиваться во время движения в повседневной жизни и с ростом организма ребенка. Так же их можно развивать целенаправленно в процессе систематических занятий. В этих случаях занятия легкой атлетикой

способствует более благоприятному развитию этих качеств. Каждый тренер учитель физической культуры должен знать о наиболее благоприятных, так называемых сенситивных (чувствительных) возрастных периодах развития физических качеств, когда определенные физические качества наиболее чувствительно к влиянию тренировки. При этом важно так же учитывать биологический возраст ребенка.

Например, рано созревающий подросток - акселерат может обнаружить поначалу, очень быстрые темпы развития двигательных навыков, а затем остановиться в их развитии. У поздносозревающего реторданта, может наблюдаться обратная картина, он может неожиданно сделать скачек и опередить акселерата. А медетант по всем показателям отстает от всех, но постепенно и уверенно может набрать темпы и через 2-3 года систематических занятий может плотно занимать ведущие позиции.

Общеизвестно, что особенно набор для начальных занятий по легкой атлетике происходит уже в младшем школьном возрасте, которое называется этапом предварительной подготовки. Это позволяет своевременно развивать те двигательные качества, которое необходимо легкоатлету.

Спортивные занятия, направленные на развитие и воспитание быстроты, являются залогом успеха в беге на короткие дистанции. В 12-13 лет добавляются прыжковые упражнения, увеличиваются отрезки пробегания до 60-80м.

Систематические занятия легкой атлетикой способствует развитию всех основных двигательных качеств человека. Именно, легкоатлетические упражнения в полной мере, позволяют пополнить естественные двигательные потребности развивающегося организма.

Учет возрастных особенностей развивающегося организма должен лежать в основе формирования их физических качеств. Все двигательные качества имеют важное значение для эффективного овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения высоких спортивных результатов.

Быстрота является ведущим качеством во всех видах легкой атлетики, особенно в беге на короткие дистанции. Это качество во многом зависит от природных данных (наследственных и биологических особенностей нервной системы). Успешно развивается при систематических занятиях, особенно в раннем школьном возрасте - 7-10 лет.

Если специально не заниматься, то к 16 годам быстрота ухудшается. Основные средства развития быстроты: бег на короткие отрезки (от 20 до 100 м); беговые и прыжковые упражнения; прыжки в длину и в высоту; метания легких снарядов; подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний; скоростной бег на коньках и лыжах; простейшие акробатические упражнения.

Основными методами развития быстроты являются: игровой; повторный; повторно-интервальный; соревновательный.

Так же необходимо знать, что качество быстроты развивается более эффективно на «свежие» силы: после дня отдыха, в начале занятий, после ненапряженной предварительной разминки. Средства и методы развития быстроты в зависимости от этапов подготовки изменяется.

Сила тесно связана с качеством быстроты. Мышечная сила способствует реализации быстроты движения. Это качество развивается с применением отягощения, с постепенным его увеличением. Вес отягощений по мере подготовленности повышается у девушек с 30% (к собственному весу) и до 79-80%, а у мальчиков с 40% до 100%.

Скоростно-силовые способности характеризуются непределными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частотой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин.

Эти способности в основном развиваются посредством прыжковых упражнений. Основными методами для развития скоростно-силовых качеств являются: повторный и повторно-интервальный.

Развитие выносливости зависит от вида легкой атлетики. В основном общая выносливость развивается посредством длительного бега умеренной интенсивности, ходьбой на лыжах и плаванием. Специальная выносливость развивается при многократном повторении специальных упражнений. Начальным возрастом для развития общей выносливости у детей является 8-9 лет. Необходимо помнить, что средства, используемые для развития выносливости, оказывают значительное воздействие на ЦС и ДС.

Сейчас стал бесспорным тот факт, что начинать подготовку будущего бегуна на средние или длинные дистанции можно уже в 11-12 лет. Правда, на этом первоначальном этапе главная задача тренировки - общефизическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости.

Это качество, развивается с помощью специальных упражнений. К ним относятся: наклоны и повороты; круговые движения; выпады; шпагаты и полушпагат; махи и пр.

Упражнения на гибкость необходимо включать в подготовительную часть занятий.

Координационные способности (ловкость) является важным фактором для успешного овладения техникой легкоатлетических упражнения. Оно развивается в процессе систематических занятий. На которых используются спортивные игры, эстафеты и подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений. При развитии двигательных качеств у детей необходимо учитывать, что:

1. Темп развития двигательных качеств при стандартных нагрузках быстро снижается; переменные нагрузки повышают темп развития качеств;

2. Воздействие на организм повторных нагрузок носит трехфазный характер:

- 1 фаза - сдвиг физических качеств не замечается;

- 2 фаза - развитие качеств повышается;

- 3 фаза - стабилизация и снижение.

Весьма актуально проблема возраста, в котором детей следует привлекать для начальных занятий спортом. Здесь у специалистов до сих пор нет единого мнения. Разумеется, существуют рекомендации о возрастных нормах для начала

занятий легкой атлетикой 10-12 лет. Однако все чаще раздаются голоса, о нецелесообразности ранней спортивной специализации.

Несомненно, чем младше ребенок, тем ярче проявляется его двигательная одаренность. Однако спортивные успехи в детском и юношеском возрасте - это еще не залог высоких достижений во взрослом спорте. Только немногие юные спортсмены достигают больших успехов. Многие специалисты в один голос утверждают, что для всех видов спорта необходимо первоначальная предварительная подготовка, т.е. сначала нужно влюбить детей к регулярным занятиям.

Для планирования учебно-тренировочного процесса и проведения спортивно-массовой работы с юными легкоатлетами в нашей стране принято следующее деление на возрастные группы:

1. Младший возраст 11-12 (м) и 10-11 лет (д).
2. Младший возраст 13-14 (м) и 12-13 лет (д).
3. Средний возраст 15-16 (ю) и 14-15 лет (д).
4. Старший возраст 16-17 (ю) и 15-16 лет (д).
5. Юниоры 17-20 (м) и 16-19 лет (ж).

В каждой возрастной группе решаются учебно-тренировочные и воспитательные задачи в зависимости от возрастных особенностей детей.

Подготовка юных легкоатлетов проходит в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования.

На этапе предварительной подготовки для укрепления здоровья и закаливания организма, улучшение ОФП применяются основные виды легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки и метания.

Для более эффективного обучения юных легкоатлетов они включены в программу в определенной последовательности. Необходимо правильно планирования использования легкоатлетических упражнений на каждом уроке. Необходимо их подбирать так, чтобы нагрузка в процессе занятий охватывала все мышечные группы организма. Например, бег на короткие дистанции плюс метания; ходьба плюс метания плюс прыжки. То есть подготовка должна иметь многоборный характер.

Целесообразно широко применять комбинированный, игровой, групповой, целостный, соревновательный и круговой метод.

### **Нагрузка на занятиях.**

Нагрузка на занятиях легкой атлетикой регулирует: количеством и продолжительностью занятий; количеством и характером применяемых упражнений, и интенсивностью их выполнения; количеством отрезков и дистанций, пробегаемых в процессе урока; весом используемых для метания снарядов.

Величина нагрузки должна соответствовать физической и технической подготовленности определенной возрастной группе, и тем педагогическим задачам, которые решают в определенном периоде.

Для успешной подготовки юных легкоатлетов большое значение имеет правильное планирование и соотношение ОФП, СФП и технической подготовки

Занятия легкой атлетикой из-за многообразия видов и из-за естественности занимает особое место. Легкоатлетические упражнения играют большую роль в развитии двигательных качеств и в формировании таких морально-волевых качеств, как смелость, чувство коллективизма и товарищества, умение преодолевать трудности.

## **б) Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.**

### **1. Общие требования безопасности:**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортивном манеже СШ.

К занятиям допускаются учащиеся:

- имеющие медицинскую справку и отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключая скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

#### **Учащийся должен:**

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на тренировке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону, спортивному манежу;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

#### **Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

#### **БЕГ**

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег первой крайней дорожке.

#### **ПРЫЖКИ**

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда тренер- преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера- преподавателя;
- с помощью тренера- преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера- преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера- преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- под руководством тренера- преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения тренировки;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## **7) Дозировка физической нагрузки.**

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающегося, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма на мышечную работу. Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

### **Физическая нагрузка зависит:**

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

**Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:**

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления; - темп и ритм движений и т. д.

## **8) Виды подготовки легкоатлетов.**

**Подготовка легкоатлета** - это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.

### **Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

1. История развития спорта. Историческая справка о возникновении спорта в мире. Развитие спорта в России. Достижения известных спортсменов России и стран мира.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду. Спорт – важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе. Физическая культура и спорт – важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет. Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Роль государственных органов в развитии спорта. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. – Достижения

спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте (Конституция Российской Федерации, правовые акты Российской Федерации и субъектов Федерации в области физической культуры и спорта, в области образования). Цели и задачи законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Общественные объединения физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Пропаганда физической культуры и спорта. Понятие системы физической культуры. Физическое воспитание в общеобразовательных и дошкольных учреждениях. Физическая культура по месту жительства и в местах массового отдыха. Соблюдение правил безопасности, охрана здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий. Льготы и социальные гарантии в области физической культуры и спорта.

4. Умения и навыки гигиены. Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

5. Режим дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни. Что такое режим дня и необходимость его соблюдения. Основные составляющие режима дня.

### **Правило составления:**

Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне. Основы здорового образа жизни: рацион питания, отказ от вредных привычек, косметические мероприятия, улучшение здоровья, духовное состояние (гармония души и тела). Здоровый сон.

6. Основы здорового питания. Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований.

7. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Удовлетворения от проявления мышечной активности. Эстетика (физические возможности).



Собственные рекорды. Самовыражение, самоутверждение, стремление к общественному признанию, славе. Сильный и здоровый. Подготовка себя к практической жизни. Чувство долга.

### **Предметная область «Общая физическая подготовка».**

1. Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий); команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.; расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

2. Ходьба и бег. ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения; ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами; ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

3. Общеразвивающие упражнения без предметов. Для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног); для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

4. Общеразвивающие упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением); с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

5. Общеразвивающие упражнения с отягощениями: гантели, гири, мешки с песком. наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных положения; ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

#### **Упражнения для развития силы:**

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение

на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление;

- упражнения для развития быстроты бег на месте и в движении с энергичной работой руками; бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег; бег различных положений; быстрое приседание и вставание;

- бег с максимальной скоростью до 100м;

- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60м; бег с хода на 10,20,30 и 60м;

- упражнение для развития общей и скоростной выносливости медленный бег от 400 до 2000м; кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;

- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);

- многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;

- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

- упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц пружинистые приседания в положении выпада;

- движения в различных плоскостях;

- встряхивание рук и ног на месте и в движении;

- парные движения на разгибание и подвижность суставов;

- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

- беговые упражнения бег с горы, свободно, длина шага оптимальна;

- «семенящий» бег; имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;

- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

### **Предметная область «Вид спорта». Основы техники бега.**

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания. Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественный препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

#### **Бег на короткие дистанции.**

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у

бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях.

Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

### **Эстафетный бег.**

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

### **Общие основы техники прыжков.**

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость.

### **Траектория ОЦТ тела прыгуна.**

#### **Прыжки в длину с места и с разбега.**

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие легкоатлетов. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений легкоатлета.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной

дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития.

Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности. Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически – как единство противоречивое. Далекое не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует

определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

### **Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.**

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия. К ним относятся (беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, видеозаписей).

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

## **8. Обеспечение программы**

Для полноценных занятий легкой атлетикой необходимы спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием. В летнее время ими могут быть стадион с беговой дорожкой, бег в лесу «Тропа

здоровья» места для прыжков и метаний. В зимнее время для занятий легкоатлетическим спортом следует соответствующим образом оборудовать спортивный зал, где должны быть места для бега, прыжков и метаний (яма или маты для приземления, сетка для метания снарядов, резиновые дорожки для бега). Не менее одного раза в неделю следует проводить занятия на местности (в лесу, на пляже, у водоема и т.д.). Спортивный зал может быть оборудован специальными приспособлениями для развития физических качеств и совершенствования техники. Очень важно иметь в зале современное оборудование для физической подготовки: гантели -- 2--10 кг, набивные мячи - 1 - 5 кг, мешки с песком - 10-15 кг, манжеты - 0,5 - 2 кг.

На стадионе желательнее оборудовать городок физической подготовки со снарядами, на которых можно выполнять упражнения в висе и упоре, с различными предметами.

Для проведения занятий и соревнований по легкой атлетике должно быть достаточное количество инвентаря и оборудования. Для бега: стартовые колодки, эстафетные палочки, барьеры разной высоты, набор секундомеров, цветные судейские флажки. Для прыжков: дюралевые, бамбуковые или фибerglassовые планки, стойки для прыжков в высоту, измерители высоты, рулетки 10 -- 20 м, мел. Для метаний: оборудованные сектора, где предусмотрены меры безопасности, ядра (3 -- 7,257 кг), диски (0,5 -- 2 кг), копья (500 -- 800 г), молоты (3 -- 7,257 кг), малые мячи (50--180 г), рулетки 20--100 м. Кроме этого следует иметь вспомогательные снаряды: набивные мячи, гири, штанги, гантели, дротики, гимнастические палки, обручи и др.

Для поддержания беговой дорожки и секторов в надлежащем порядке необходимо иметь следующий инвентарь: лопаты, грабли, тачки, гибкие шланги для поливки, широкую швабру. Любая беговая дорожка и секторы для прыжков и метаний требуют постоянного ухода. Их нужно регулярно подметать, убирать мусор, поливать в жаркую погоду, выравнивать после занятий специальной гладилкой или шваброй. Особенно тщательно нужно следить за состоянием ям для приземления в прыжках. Если нет поролона, то место для приземления в прыжках в высоту следует засыпать песком, смешанным с опилками на высоту 0,5 -- 0,75 м. Перед каждым занятием песок для приземления должен быть хорошо разрыхлен и увлажнен.

При строительстве спортивной площадки основное внимание следует обратить на то, чтобы места для занятий были сделаны с расчетом на одновременное использование их большим количеством занимающихся, что обеспечит необходимую плотность урока и условия для массового обучения. Для решения этих задач необходимо применение нестандартного спортивного оборудования с большой пропускной способностью, увеличение количества инвентаря, специальных тренажеров, использование прогрессивных методов проведения занятий и др.

## 9. Список используемой литературы

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
9. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
10. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
11. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
12. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004.

Таблица № 1

**Нормативы общей физической подготовки для спортивно  
оздоровительных групп.  
Легкая атлетика**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более	
			11.0	12.0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	100
1.4.	Подъём туловища из положения лёжа	количество раз	не менее	
			10	10



### **Игра «Воробьи и вороны»**

Играющие становятся в две шеренги посередине площадки. Расстояние между ними — 2-3 м. Первая шеренга — "воробьи", вторая — "вороны". Когда воспитатель произносит: "Воробьи" — играющие в этой шеренге разбегаются, пытаясь скрыться за линией "дома", расположенной в конце площадки. Ученики из второй шеренги их ловят. Затем воспитатель произносит "Вороны" — и учащиеся меняются ролями. Воспитатель одну и ту же шеренгу может назвать 2 раза подряд. Побеждает команда, которая поймает большее количество игроков противоположной команды.

### **Игра «Перебежки»**

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10—20 м. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

### **Игра «Совушка»**

Перед началом игры выбирается «Совушка», которая должна сидеть в гнезде. Гнездом может быть что угодно, например, песочница или начерченный на земле круг. Все остальные участники игры должны в хаотичном порядке расположиться по игровой площадке.

По звуковому сигналу ведущего: «День наступает – все оживает», дети должны спокойно бегать, прыгать по площадке, изображая всевозможных зверей, птиц или насекомых. А «Совушка» в это время спокойно спит в своем гнезде.

Далее звучит следующая команда ведущего «Ночь наступает – все замирает» и в этот момент все дети должны замереть в той позе, в которой они оказались во время звучания команды. Сова в это время просыпается и вылетает на охоту. Она должна заметить игроков, которые пошевелились, и увести к себе в гнездо. Все пойманные совой игроки в последующих раундах становятся совами и все вместе по определенной команде вылетают на охоту. Игра ведется до того момента, пока не будут пойманы все участники игры.

### **Игра «Охотники и утки»**

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Вовремя броска мяча «охотникам» нельзя переступить черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

### **Игра «Салки»**

По жребию или по считалке выбирают одного водящего - «салку». Условно устанавливаются границы площади игры. Все разбегаются в пределах этой площади. Водящий объявляет: «Я - салка!» - и начинает ловить играющих в

установленных пределах площадки. Кого догонит и осалит (дотронется), тот становится «салкой» и объявляет, подняв руку вверх: «Я - салка!» Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца.

### **Игра «Зайцы в огороде»**

На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих выбирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они располагаются в большом круге.

По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой.

Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.

### **Игра «Перебежки»**

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10—20 м. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

### **Игра «Захват флага»**

#### **Подготовка к игре:**

Площадка (спортивный зал) делится пополам и ограничивается боковыми линиями. На равном расстоянии от центральной линии устанавливаются два «флага». Вокруг них обозначается квадрат, в котором не разрешается стоять как игрокам, так и «пленникам».

Дети делятся на две равные команды. Каждая команда располагается на своей половине площадки. Командам даётся 2-3 минуты для обсуждения игрового плана.

Цель каждой команды – забрать «флаг» противника и перенести его за среднюю линию на свою половину площадки. Выигрывает та команда, игрок которой первым принесёт «флаг».

#### **Описание игры:**

По команде участники располагаются на своей половине площадки вдоль средней линии. Каждый игрок имеет право перейти среднюю линию и предпринять попытку забрать «флаг».

Однако, если кто-то из участников противоположной команды коснётся этого игрока рукой, он становится «пленником», и обязан остановиться на месте. «Пленник» не может перемещаться по площадке, пока его не выручит кто-то из участников его команды, снова коснувшись рукой. Если «пленник» успел взять в руки «флаг», команда возвращает «флаг» на исходную позицию.

В случае, если «пленника» задела в специально обозначенной зоне вокруг флага, он выходит из этой зоны, и остаётся на её границе.

«Пленник», которого выручили игроки дружественной команды, может как предпринять попытку снова забрать «флаг», так и вернуться на свою половину площадки. Также он имеет возможность выручить других «пленников». Однако,

пока освобождённый игрок находится на чужой половине площадки, игроки команды соперника имеют право «пленить» его повторно, снова задев рукой. Находиться возле собственного флага или возле «пленников», охраняя их, не разрешается.

Игра заканчивается, когда одному из игроков удаётся перенести «флаг» противоположной команды через среднюю линию на свою половину площадки

