

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета

протокол № 1

от «31» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
ДООЦ «Спутник»

*С.Е. Немзоров*  
С.Е. Немзоров

Приказ № 42  
от «31» августа 2023 г.

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»  
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«КОРОЛЕВА СПОРТА»**

Возраст обучающихся – 9 – 15 лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень: стартовый

**Колупаев Алексей Владимирович,**  
педагог дополнительного образования  
МБУДО ДООЦ «Спутник»

НОВОСИБИРСК  
2023

## Содержание

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования» .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка программы.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....</b>	<b>6</b>
<b>1.3. Содержание программ .....</b>	<b>6</b>
<b>1.4. Содержание учебного плана .....</b>	<b>10</b>
<b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>16</b>
<b>2.1. Календарный учебный график .....</b>	<b>16</b>
<b>2.2. Условия реализации программы.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3. Формы аттестации .....</b>	<b>17</b>
<b>2.4. Оценочные материалы.....</b>	<b>19</b>
<b>2.5. Методические материалы.....</b>	<b>19</b>
<b>2.6. Перечень информационного обеспечения программы .....</b>	<b>21</b>
<b>Приложение № 1 .....</b>	<b>23</b>
<b>Приложение № 2 .....</b>	<b>24</b>

**DOOC SPUTNIK**

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1. Пояснительная записка программы

**Направленность:** дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» – физкультурно-спортивная

**Новизна программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Легкая атлетика развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость.

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадиону — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике. Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Корибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 году основан

Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи. Бурное развитие лёгкой атлетики связано солимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, способствовать личному развитию и самоопределению.

**Отличительные особенности:** в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов в год: 276 часов на 46 недель.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя).

**Уровень программы** – базовый, объем 276 часов, срок обучения – три года.

**Формы обучения:** Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания центра.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

**Сроки реализации программы:** 1 год – 276 академических часа в год, рассчитана на 46 учебных недели (6 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы–15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** смешанный состав групп, разные возрастные категории.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

**(ДОТ)** — это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

**(ЭО)** - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно- телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие

обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (Таблица № 1)

**Таблица № 1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки**

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделях академических часах	Требования по спортивной подготовки
Ознакомительный	1-3 год	7	15	20	6	Выполнение нормативов ОФП

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в МБУДО ДООЦ «Спутник» обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Прием в МБУДО ДООЦ «Спутник» осуществляется с 7 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые

## 1.2. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы

**Цель:** оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможности их дальнейшего перехода в группы дополнительных предпрофессиональных программ.

Достижению данной цели способствует решение следующие задачи:

### Метапредметные:

- формирование у обучающихся интереса к занятиям спортом;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных ресурсов.

### Предметные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- гармоническое физическое развитие;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения.

### Личностные:

- воспитание морально-волевых качеств обучающихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;
- развитие умения работать в команде и индивидуально,
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность, выполнять задания самостоятельно и коллективно;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.
- 

## 1.3. Содержание программы

### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределение учебных часов группы СОГ–1 (6 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
<b>1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>6</b>
1.1.1. История развития легкой атлетики	1	1													1
1.1.2. Как стать сильным, быстрым, ловким (беседа вместе с родителями)	1		1												1
1.1.3. Режим дня школьников, занимающихся спортом (беседа вместе с родителями)	1			1											1
1.1.4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1				1										2
1.1.5. Виды и дисциплины легкой атлетики.	1					1									2
1.1.6. Основы правил соревнований по легкой атлетике.	1								1						1
<b>ИТОГО:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>6</b>
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>136</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>136</b>
		<b>4</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>5</b>		<b>1</b>		<b>0</b>		
<b>3. Избранный вид спорта:</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		<b>4</b>		<b>68</b>
3.1. Техническая подготовка.	42	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4		4		42

3.2. Специальная физическая подготовка.	20			3	3	3	1	2	2	3	3			20
3.3. Участие в соревнованиях.	6				1	1				2	2			6
4.Различные виды спорта. Спортивные и подвижные игры	40	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2		4	40
<b>5. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>3</b>								<b>3</b>	<b>2</b>			<b>8</b>
<b>6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>14</b>					<b>6</b>	<b>2</b>			<b>4</b>	<b>2</b>			<b>14</b>
<b>7. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							<b>2</b>				<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>270</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>276</b>
		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	

DOOC SPUTNIK

**1.3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
распределение учебных часов группы СОГ–2 (6 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	7	1	1	1	1	1	1				1			7
1.1.1. История развития спорта	1	1												1
1.1.2. С чего начинали спортивные звезды	1		1											1
1.1.3. Разминка и ее значение. Контроль пульса во время тренировочного занятия.	2			1	1									2
1.1.4. Режим питания юных легкоатлетов.	1					1								1
1.1.5. Ведение и анализ спортивного дневника	1						1							1
1.1.6. Активный отдых и формы его организации.	1										1			1
<b>ИТОГО:</b>	7	1	1	1	1	1	1				1			7
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	139	1 3	1 8	1 5	1 5	6	1 3	1 8	1 6	5	1 3		9	139
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	72	4	4	7	8	8	7	5	7	9	9		4	72
1.3.1. Техническая подготовка.	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	44
1.3.2. Специальная физическая подготовка.	22			3	3	3	3	1	3	3	3			22
1.3.3. Участие в соревнованиях.	6				1	1				2	2			6
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
2.1. Различные виды спорта. Спортивные и подвижные игры	30	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1		3	30
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>														
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>														
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	8	3								3	2			8
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	14			2		8		2		2				14
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	6	2								4				6
5.1. Промежуточная аттестация	6	2								4				6
5.2. Итоговая аттестация														
<b>ИТОГО:</b>	268	2 5	2 5	2 5	2 5	2 5	2 3	2 8	2 6	2 6	2 5	0	1 6	268
<b>ВСЕГО:</b>	276	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6	2 4	2 8	2 6	2 6	0	1 6	276



**1.3.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**Распределение учебных часов группы СОГ–3 (6 часов в неделю)**

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				<b>8</b>
1.1.1. История развития спорта	1	1												1
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		1											1
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	1			1										1
1.1.4. Основы гигиены	2				1	1								2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2						1	1						2
1.1.6. Основы здорового питания	1								1					1
<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>8</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>142</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>9</b>		<b>1</b>	<b>142</b>
		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>5</b>		<b>0</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				<b>1</b>	
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>76</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>1</b>		<b>5</b>	<b>76</b>
1.3.1. Техническая подготовка.	44	2	3	4	4	4	4	4	4	5	5		5	44
1.3.2. Специальная физическая подготовка.	24			2	3	3	3	3	3	1	6			24
1.3.4. Участие в соревнованиях.	8				1	1	2			2	2			8
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
2.1. Различные виды спорта. Спортивные и подвижные игры	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	20
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>														
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>														
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>3</b>								<b>3</b>	<b>2</b>			<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>14</b>					<b>6</b>	<b>2</b>			<b>4</b>	<b>2</b>			<b>14</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>8</b>	<b>4</b>								<b>4</b>				<b>8</b>
5.1. Промежуточная аттестация	8	4								4				8
5.2. Итоговая аттестация														
<b>ИТОГО:</b>	<b>268</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>268</b>
		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>276</b>
		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	

### 1.3.5. Содержание учебного плана

#### Раздел подготовки: Обязательные предметные области

#### Теория физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

#### **Тема № 1. История развития легкой атлетики.**

История легкой атлетики началась с соревнований по бегу на олимпийских играх, которые проходили в Древней Греции. Впервые эти соревнования прошли около 776 года до нашей эры. Если же принимать во внимание современную историю - то первой успешной попыткой можно считать соревнования, проведенные в 1837 году в Англии.

#### **Тема № 2. Как стать сильным, ловким, закалённым.**

Спорт не только укрепляет здоровье, но и развивает такие качества, как смелость, упорство и целеустремленность. Физические упражнения положительно влияют на общее состояние человека и создают необходимые условия для успешной умственной работы. Как правильно заниматься физкультурой, выстроить грамотный режим питания, сна и физических нагрузок? Какие спортивные упражнения эффективны для подростков? В издании подробно рассказывается о влиянии активного образа жизни на все человеческие органы, даются практические советы по закаливанию, наблюдению за своим здоровьем, приводятся примеры гимнастических комплексов, подходящих для детей 13-14 лет. Теоретические сведения дополняют истории известных советских спортсменов, рассказы об их пути к успеху и физическому совершенству.

#### **Тема № 3. Режим дня школьников, занимающихся спортом.**

Определить режим, одинаковый для всех занимающихся физической культурой и спортом, невозможно, но есть общие физиологические и гигиенические положения, на основе которых спортсмену следует установить личный режим в соответствии со своими особенностями и возможностями и строго придерживаться его.

#### **Тема № 4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.**

Обучающийся 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 педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

под руководством педагога 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 педагога убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.

#### **Тема № 5. Виды и дисциплины легкой атлетики.**

Виды бега в легкой атлетике: бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к

нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м; бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м; бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м). Бег с препятствиями (стипель-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе. Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м). Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров).

#### **Тема № 6. Основы правил соревнований по легкой атлетике.**

Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Мужские дисциплины в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница — это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта. Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских). На официальных соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.

#### **Тема № 7. Режим питания юных легкоатлетов.**

В распорядке дня легкоатлетов необходимо также обеспечить чередование различных видов деятельности, что способствует предупреждению наступления утомления; использование различных форм активного отдыха; проведение тренировочных занятий в часы календарных соревнований; регулярное питание; длительный и полноценный сон. Распорядок дня составляется в зависимости от конкретных условий, однако указанные основные положения должны соблюдаться в любом случае.

Необходимо подчеркнуть, что неуклонное выполнение режима - важное средство воспитания у легкоатлетов организованности, воли и приучает к сознательной дисциплине.

#### **Тема № 8. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня — это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам». Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Средства общей физической подготовки:

Средствами общей физической подготовки легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах базового уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность суставов (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении (индивидуально, с партнером и в группе).

Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам,

упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Средствами общей физической подготовки являются:

Строевые упражнения: (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).

строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;

команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»,

«Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.

-расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;

построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег:

–ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и с крестными шагами; рук;

–ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы;

–бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, крестным шагом.

Тема 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 из различных и. п., с различным положением рук и ног);

–для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и. п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и 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) упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и. п., подвижные игры с элементами сопротивления)

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами:

–с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

–с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

–с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

### **Вид спорта**

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной технике:

**Тема 1. Спринтерский бег:**

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, по ОФП.

**Тема 2. Метание мяча:**

подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

**Тема 3. Прыжки в длину с разбега:**

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжком «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х, 5ти, 10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области

### **Различные виды спорта и подвижные игры**

Упражнения на гимнастических снарядах: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**Тема 2. Акробатические упражнения:** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

**Тема 3. Баскетбол:** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от ЩИТА. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Тема 4. Футбол:** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение

ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Тема 5. Подвижные игры и эстафеты:** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**Тема 6. Плавание:** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени. Раздел подготовки 2.2. Специальные навыки.

**Тема № 1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.**

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 – 5 градусов.
2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.
3. Бег прыжками.
4. Эстафетный бег.
5. Пробегание 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. Пробегание 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).

**Тема 2. 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: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м
4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.
5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).
6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м.
7. Выполнение различных элементов техники бега.

**Тема № 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

1. Приседания 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.

#### **Тема № 4. Упражнения для развития специальной выносливости.**

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
2. Переменный бег несколькими повторениями в серии.
3. Кросс с переменной скоростью.
4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробегание 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.

#### **Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы:

–систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;

–углубление и расширение знаний;

–формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;

–развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

–формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию,

самосовершенствованию и самореализации.

#### **Раздел подготовки 4. Итоговая аттестация.**

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике предполагаются следующие ожидаемые результаты:

##### **Предметные:**

1. Уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств.
2. Владеть техникой базовых упражнений легкой атлетики.

##### **Личностные:**

1. Быть дисциплинированными, усилить волю, смелость и решительность, интерес к систематическим занятиям спортом.
2. Получить соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

##### **Метапредметные:**

1. Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.
2. Приобрести необходимые спортсмену психологические качества.

##### *Воспитанник будет знать.*

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
  2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
  3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
  4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
  5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
  6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики.
- Права и обязанности участников соревнований.

##### *Воспитанник будет уметь:*

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало года – 01 сентября

Окончание года – 31 августа



Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года – 46 недель.

Продолжительность занятий для обучающихся – 6 часов в неделю, 276 часов в год.

## **2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение**

Образовательный процесс проходит в спортивном зале 545 кв. м; при наличии раздевалок, душевых;

Инвентарь:

Скакалки, гантели, набивные мячи, стартовые колодки, конусы, мат гимнастический, шиповки, штанга, мячи для метания, секундомеры.

### **Информационное обеспечение:**

1. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>
2. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
3. Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
4. Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

### **Информационное обеспечение:**

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>

Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>

Виртуальный ресурс Физкультура // <http://www.fizkult-ura.com/judo>

Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>

Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>

Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>

Всероссийская федерация легкой атлетики <http://rusathletics.info/>

### **Кадровое обеспечение:**

Черкашина Ирина Анатольевна – высшее профессиональное образование, стаж педагогической работы 21 год, Мастер спорта международного класса, двукратная победительница Московского марафона (2013, 2014), Чемпионка Азии среди юниоров в беге на 1500 м (1999), участница Олимпийских Игр (2016) в марафонском беге; воспитанники – призёры районных и городских соревнований.

## **2.3. Формы аттестации**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приемов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

- наблюдения,
- беседы с родителями и детьми,
- анкетирование,
- результаты тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические технологии и методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- педагогические методики и технологии,
- методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)

–дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы;

- инструкции по охране труда;
- подборка методической литературы;
- подборка видеоматериалов с показом игр;
- подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня
- электронно-образовательные ресурсы для детей.

–система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога дополнительного образования.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений обучающихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной работе. Результаты фиксируются в карте наблюдений педагога дополнительного образования. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов.

## 2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки в баллах:

Таблица № 4. Нормативы общей физической подготовки по легкойатлетике

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4
Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	160	155	150	145	140
Бросок набивного мяча 1 кг (см)	500	450	400	350	300	500	450	400	350	300

## 2.5. Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. В группах ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания).

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья обучающихся.

Значительный отсев из группы часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, плавание, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий по легкой атлетике. Развитие быстроты, координации движений и гибкости Обучение основам техники,

скоростно-силовая подготовка Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики педагоги дополнительного образования должны соблюдать правила безопасности:

– во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелки;

– после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

– при проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера, обучающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

**Психологическая подготовка.** На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

## 2.6. Перечень информационного обеспечения программы

Нормативно-правовые акты:

- Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»;
- ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021 г. Методический кейс по конструированию общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Устав МБУДО ДООЦ «Спутник»;
- Локальные акты.

### Литература по виду спорта:

Ушаков А.А. Легкая атлетика. Примерная учебная программа для Детско- юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, утв. Федеральным агентством по Ф К и С , 2005 г.

А.В. Коробов, В.Н. Городенцев. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2, год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С, 1985 г.

Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г. Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С, 1985г

В.Г. Никитушкин Легкая атлетика. (бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (нормативная часть) Комитетом по ФК и С, 1989 г.

А.Д. Комарова Легкая атлетика (многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и

спорту 1989 г.

Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа - М.: Terra-Спорт, 2000 г.

Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А. Тер-Ованесян. - М.: Terra-Спорт, 2000 г.

Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б. Попов - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001 г.

Тренировка спринтера. Е.Д. Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2011 г.

Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П. Суслов, Е.Б. Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2010 г.

Спорт и личность. А.Т. Паршиков, О.А. Мильштейн Методические рекомендации. Изд-во «Советский спорт» М. 2008 г.

### **Перечень интернет-ресурсов**

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>

Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>

Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>

Виртуальный ресурс Физкультура // <http://www.fizkult-ura.com/judo>

Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>

Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>

Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>

Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>

Всероссийская федерация легкой атлетики <http://rusathletics.info/>

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Основными мерами профилактики травматизма при занятиях легкой атлетики на различных спортивных сооружениях служат следующие:

–Соблюдение указаний тренера и администрации и выполнение их команд во время нахождения на спортивном ядре;

–Постоянное внимание к происходящим на стадионе (в манеже) событиям – тренировкам, соревнованиям. Необходимо помнить, что бег и ходьба проходят ПРОТИВ часовой стрелки, и переходить через дорожку только убедившись, что никому не будет создано помех;

–Не переходить и не перебегать дорожки, не убедившись, что другие спортсмены не выполняют каких-либо упражнений на них, особенно возле барьеров и препятствий для бега с препятствиями;

–Осознание того, что все снаряды для метаний являются упрощенной версией настоящего оружия, и брать их без разрешения, метать друг в друга, выполнять упражнение без команды нельзя;

–Строго запрещается передвигаться по секторам для метаний даже без осуществления на них тренировочной и соревновательной деятельности;

–Запрещается бегать, прыгать и выполнять гимнастические упражнения передвигаться в шиповках по зачехленным прыжковым ямам;

–Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;

–Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.);

–При групповом старте на коротких дистанции бежать только по своей дорожке. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;

–Запрещается бросать вещи, обувь, мусорить на дорожках и в секторах, проносить на спортивное ядро напитки и еду.

–После окончания тренировочных занятий по указанию тренера убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, проследить за тем, чтобы оборудование было не повреждено, вернуть его в исходное положение.

–Заниматься можно только на полностью исправном оборудовании

–Весь применяемый инвентарь должен соответствовать техническим требованиям официального завода-изготовителя (фирмы), проходить в установленные сроки плановые и текущие ремонты и проверки.

–По истечению срока эксплуатации, оборудование и инвентарь необходимо незамедлительно списывать.

План-конспект учебного занятия по легкой атлетике

Группа: Ознакомительная

Цель: развивать скоростно-силовые качества в режиме комплексной тренировки.

Задачи:

Образовательные:

Закрепить технику двигательного действия.

Закрепить технику двигательного действия в игре.

Обучение техники безопасности на тренировке на стадионе.

Воспитательные:

Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

Формирование у детей правильной осанки.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений. Дата

проведения: \_\_\_\_\_ Время проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения:

Оборудования:

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (время)	Методические указания. Основные моменты в работе тренера.
1.	Вводная часть	25 мин.	<p><b>1. Бег</b> Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания.</p> <p><b>2. Разминка на месте</b> Наклоны головы; - Вперед-назад, Круговые вращения головой; - круги влево, вправо, Упражнение для рук и плечевого пояса - круговые вращения, кисти в замок; - влево, вправо, - в локтевых суставах; - вперед, назад, - вращения прямых рук в плечевых суставах; - вперед, назад, Упражнение для туловища - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища; - вперед, назад, - в стороны вправо, влево, круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево, - повороты туловища, руки вытянуты в стороны; - влево, вправо,</p>



			<p>Упражнение для ног и тазобедренных суставов;  -И.п.-ноги врозь, руки на поясе:  круговые вращения тазобедренным суставом  вправо, влево  -И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате:  круговые вращения вправо, влево,  -И.п.-основная стойка: махи ногами вверх к  вытянутым ладоням попеременно, правой,  левой,  -И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч:  глубокийвыпад левой (правой) ногой вперед.  -И.п.- руки в стороны,- за головой, - на колене  впереди стоящей ноги: пружинящие  приседания, Упражнения на гибкость;  -растягивание поперечным, продольным  шпагатом,  <b>3. Специально беговые упражнения</b>  - бег с высоким подниманием бедра  - бег с захлестом голени назад  - бег на прямых ногах  - прыжки с ноги на ногу (многоскок)  - скачки на левой и правой (1+1)  бег с ускорением</p>
2.	Основная часть	50 мин.	<p><b>1 задание.</b> Прыжки на двух ногах через барьеры  <b>2 задание.</b> Челночный бег 4*10 м  <b>3 задание.</b> Поднимание ног в висе на шведской  стенке.  <b>4 задание.</b> Прыжки на скакалке  <b>5 задание.</b> Приседания с блином 5-10 кг (юноши)  <b>1.</b> Приседания без отягощения (девушки)  <b>6 задание.</b> Сгибание и разгибание туловища,  лежа на спине  <b>7 задание.</b> Запрыгивание и спрыгивание на  разновысотные тумбы  <b>8 задание.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа(юноши)  <b>8.1.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре на  согнутые колени (девушки)  <b>9 задание.</b> Бег 60 м  <b>Игра «вышибала»</b>  Играют три человека или более. Из них один  водящий и двое вышибающих (вышибал).  Игровое поле, длиной приблизительно 8-10  метров очерчено с двух сторон линиями, за  которыми стоят  вышибалы, а водящий внутри поля, либо проще:  вышибалы встают примерно в 5-10 метрах друг  от друга, а водящий между ними.</p>

			Цель игры: попасть по водящему с помощью мяча(вышибить его). Водящий может ловить мяч (свечки) до того, как тот ударится о землю.
3.	Заключительная часть	10 мин.	«Заминка» медленный бег Измерение ЧСС Подведение итогов занятия. 10 мин. Восстановление дыхания, снижение ЧСС

DOOC SPUTNIK