

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Вилуйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»  
муниципального района «Вилуйский улус (район)»  
Республика Саха (Якутия)

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «10» сентября 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
«Вилуйская ДЮСШ  
им. В.Г. Румянцева»  
Нифонов В.В.  
от «10» \_\_\_\_\_ 2021 г.  
Приказ № 81&5 от 10 сентября 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»

Уровень программы: Базовый  
Срок реализации программы: 1 год  
Возрастная категория: от 7 до 18 лет  
Вид программы: модифицированная  
Форма обучения: Очная, очная с применением  
дистанционных технологий и электронного обучения  
ID номер в Навигаторе: 2408

Разработчики программы:  
Калачикова Екатерина Христофоровна – заместитель  
директора по учебно-воспитательной работе  
Рожина Туяра Ивановна – тренер-преподаватель  
по легкой атлетике

Вилуйск  
2021 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»	3
1.1. Пояснительная записка программы.....	3
1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	18
Раздел 2 программы «Комплекс организационно педагогических условий, включающие формы аттестации».....	19
2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3. Формы аттестации.....	21
2.4. Оценочные материалы.....	22
2.5. Методические материалы.....	23
2.6. Перечень информационного обеспечения программы.....	25
Приложение № 1.....	28

## 1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1. Пояснительная записка программы.

**Направленность:** дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» - физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта легкая атлетика и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее - Концепция).

3. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ.

6. Устав МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ им В.Г. Румянцева» МР «Вилуйский улус (район)» РС(Я).

**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).

В МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ» возможна сетевая форма реализации

образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

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 стадию — 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 Кироибоса (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 с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место

**Педагогическая целесообразность** - содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению,

подготовить резерв по виду спорта

**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 228 часов на 38 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), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

**Уровень программы** базовый.

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

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий для групп:

СОГ - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час - 45 минут);

ЭНП – 4 раза по 2 академических часа и 1 раз по 1 академическому часу (1 академический час - 45 минут);

ТЭ – 6 раз по 2 академических часа (1 академический час - 45 минут).

**Сроки реализации программы:** 3 года, рассчитана на 38 учебные недели (до 6 академических часов в неделю).

Наполняемость учебных групп-от 5 до 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, 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; Zoom, WatsApp, ютуб, электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском и на якутском языках.

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	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
СОГ	1 год	7	5	10	15	5	Выполнение нормативов ОФП
ЭНП	1 год	9	5	10	15	5	Выполнение нормативов ОФП
ТЭ	1 год	9	5	10	15	5	Выполнение нормативов ОФП

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо

причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Прием в ДЮСШ на отделение 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 Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровнем обучения Программы.

## **1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной 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 следующих **задач:**

- гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- укреплению здоровья обучающихся;
- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к избранному виду спорта;
- воспитывать морально-волевые качества обучающихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,
- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных

целях, др.

В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

### 1.3. Содержание программы

**Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий по виду спорта.**

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 38 недель и отражен в общем годовом учебном плане (**Таблица № 2**).

Таблица № 2. Годовой учебный план на 38 недели тренировочных занятий по виду спорта Легкая атлетика.

Таблица № 2.

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		СОГ	ЭНП	ТЭ
		Год обучения	Год обучения	Год обучения
		1-й	1-й	1-й
1.	Теоретическая подготовка	12	8	8
2.	Общая физическая подготовка	86	90	120
3.	Специальная физическая подготовка	70	105	135
4.	Техническая и тактическая подготовка	52	102	142
5.	Участие в соревнованиях	4	8	8
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	12	14
7.	Восстановительные мероприятия		11	15
8.	Инструкторская, судейская практика	-	6	14
	<b>Общее количество часов</b>	<b>228</b>	<b>342</b>	<b>456</b>

**Цель:** формирование системы знаний и умений в области избранного вида спорта, необходимой для выбора учащимися ценностей собственной жизнедеятельности и их профессиональной ориентации.

**Задачи:**

- сформировать систему знаний о физической культуре и спорте;
- совершенствовать умения и навыки практической деятельности при учебно-тренировочных занятий избранным видом спорта.
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Примерный план конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.



## План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике для этапов начально-подготовительной и тренировочной групп

**Период:** подготовительный.

**Возраст:** 7 лет и старше.

**Тема занятия:** Изучение техники бега на короткие дистанции.

**Цель занятия:** Подготовка к соревновательному периоду, повышение уровня физической подготовки.

**Задачи:**

1. Обучение технике бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
2. Развитие быстроты, координации, памяти, мышления.
3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, стартовые колодки, спортивные маты.

**Место проведения:** легкоатлетический манеж.

### I. Подготовительная часть

Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
1. Приветствие. Сообщение задач занятия	1-2	Термометрия, отметка на журнале
2. Медленный разминочный бег	10-20	Бег равномерный, без рывков
3. Общеразвивающие упражнения: -наклоны головы в сторону; -повороты головы вправо, влево; -круговые движения руками в одну, затем в другую сторону; -рывки руками перед грудью, с поворотом туловища по сторонам; -наклоны в стороны, вперед, назад; -вращение корпуса, тазобедренного сустава, колен, стоп в одну, затем в другую сторону; -выпады при шаге вперед, назад, в стороны со сменой ноги поочередно; -приседания; -отжимания с упора лежа от пола; -махи ногами вперед, в стороны, назад; -по 20 прыжков на левой ноге, потом на правой, на обе ноги, с ноги на ногу (дьюэрсэкэй) и с поворотами.	10-20	При выполнении упражнений сохранять рабочую стойку  руки держим прямо, колени не сгибать  голову не запрокидывать назад  спину держим прямо, постараться полностью разогнуть ноги  корпус держим прямо держимся за стены и стараемся держаться прямо.

### II. Основная часть.

Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
<p>1. Специальные беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-семенящий бег с носка на пятку;</li> <li>-семенящий бег с пятки на носок;</li> <li>-бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>-бег с захлестыванием голени назад;</li> <li>-бег с прямыми ногами;</li> <li>-многоскоки, прыжки с ноги на ногу на длину «буур»;</li> <li>-многоскоки, прыжки с ноги на ногу на высоту «дъиэрэцкэй»;</li> <li>-бег с ускорением.</li> </ul>	20-30	<p>Корпус наклонен слегка вперед, руки и плечи свободны, работают стопы все упражнения делаем на частоту поднимая бедро-носок вниз, руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат приземление на носок, стопы держать мягко.</p>
<p>2. Бег с низкого старта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-на 10 метров;</li> <li>-на 20 метров;</li> <li>-на 30 метров.</li> </ul>	по 10 раз	<p>Дается время на установку стартовой колодки, расстояние от линии старта до первой колодки 2 стопы, а вторую спортсмен устанавливает удобным для себя.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-команда «На старт!» руки к линии старта, упор ногами на колодки;</li> <li>-после команды «Внимание!» спринтер отрывает колено от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед. При этом ноги несколько выпрямляются, тяжесть тела переходит на руки;</li> <li>-команда «Марш!» бегун отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается ногами.</li> </ul> <p>При выполнении стартового разгона следить за наклоном туловища и головы.</p>
2. Бег с низкого старта на 60 метров	5 раз	Дается две команды: «На старт!», «Внимание!» и «Марш!»

### III. Заключительная часть.

Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
<p>1. Медленный бег (заминочный)</p> <p>2. Упражнения на гибкость и расслабление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-при вдохе подтягиваем руки и корпус вверх, поднимаемся на носки, при выдохе глубокий наклон вперед;</li> <li>-ноги врозь и наклоны вперед и к ногам;</li> <li>-сидим на полушпагаты и наклоны с поворотами в стороны;</li> </ul>	10-20	<p>Все делаем медленно. И друг друга страхуем при выполнении акробатических упражнений.</p>

-от упора лежа на спине отталкиваемся руками и ногами, прогибаем спину, делаем «мостики»; -стойка на лопатках, ноги прямые -шпагаты. 3. Подведение итогов занятия.		Назвать характерные ошибки. Отметить лучших учеников.
---	--	--

### **Теоретическая часть учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике: 5 основных правилах техники бега.**

**Бег** – самый доступный и недорогой вид спорта: помогает похудеть, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, борется с депрессией и стрессом, улучшает обмен веществ и общее самочувствие. Это невероятная свобода и возможность побыть наедине с собой или же, наоборот, в компании единомышленников. Тренируя правильную технику бега, вы закладываете надёжный фундамент, который позволит в дальнейшем бегать с удовольствием, долго и без травм. Леонид Швецов придерживается той же точки зрения, что и известный эксперт в физиологии бега Ли Сакби, которого спортсмен считает своим учителем. Вот 5 основополагающих правил, какими они руководствуются:

#### **1. Следить за положением корпуса**

Чем медленнее бег, тем более вертикальным должно быть тело. Если скорость увеличивается, то допускается наклон не более 5 градусов. Плечи расслаблены и отведены назад, голова – продолжение туловища, глаза смотрят прямо.

#### **2. Легко и быстро снимать ногу с опоры**

Длительный бег не связан с мощным отталкиванием, которое есть в спринтерском беге.

#### **3. Приземляться на переднюю часть стопы**

Лёгкое снятие ноги с опоры близко к центру тяжести влечёт за собой мягкое приземление, без выхлеста ноги вперёд. Чтобы повысить эффективность бега, нужно правильно ставить стопу во время фазы опоры. Стопа должна мягко приземляться: сначала нужно ставить переднюю часть, а потом постепенно всю остальную. Если это соблюдать, то будет сохранен темп и скорость, что позволит пробежать большую дистанцию.

#### **4. Увеличивать ритм шагов**

Ритм шагов или «каденс» должен быть примерно 170-180 шагов в минуту. Для человека, который бежит в кроссовках с большой амортизацией, каденс значительно ниже – 160 и меньше шагов в минуту. Это означает, что у бегуна большое мышечное усилие и длительная фаза опоры. Это нехорошо тем, что мышечное усилие вызывает большой расход энергии. А ещё это травматично: мышцы крепятся к костям при помощи сухожилия, и большое мышечное усилие вызывает перерастяжение. Если так бегать изо дня в день, это может вызвать воспаление ахиллова сухожилия.

При беге в кроссовках с большой амортизацией не используется энергия упругого натяжения. При физиологичном растягивании сухожилий и связок бегун использует энергию упругого растяжения и сжатия. Эта энергия идёт на

поглощение удара при приземлении и последующей пропульсии тела вперёд. Пропульсия – это пассивное проталкивание.

## **5. Научиться расслабляться**

Все наши части тела во время бега должны сжиматься и расслабляться. Прежде всего, плечевой пояс и руки. Но важно уметь расслаблять и ноги.

Все эти перечисленные пункты можно назвать основой правильной техники бега на длинные дистанции.

Формой подведения итогов реализации модуля является итоговое тестирование по общей физической подготовки обучающихся (Таблица № 4).

### **Содержание учебного плана.**

#### **Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области.**

#### **Раздел подготовки 1.1. Теория и методика 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. Меры безопасности и профилактика травматизма.**

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения (Приложение № 1). Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

#### **Тема № 2. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта.

История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

#### **Тема № 3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике.**

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

#### **Тема № 4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.**

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных

занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

### **Тема № 5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.**

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

**Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль.** Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

### **Тема № 7. Основы техники видов легкой атлетики.**

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков. Основы техники метаний. Классификация метаний.

### **Тема № 8. Основы спортивной тренировки.**

Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды.

Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

**Тема № 9. Соревнования по легкой атлетике.** Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подведение итогов, система зачетов

### **Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

#### **Средства общей физической подготовки**

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой

атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения (Таблица № 2). В группах ознакомительного уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (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 (скамейке, перекладине 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, спортивные игры, гимнастика).

Средства общей физической подготовки являются:

**Тема 1. 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 скрестными 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.

**Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, 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 барьерами (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с барьерами);

-с набивными мячами утяжелителями (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.

### **Раздел подготовки 1.3. Техничко-тактическая подготовка.**

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 техники 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 60,100.300м, 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. Прыжки в «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 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

## **Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области.**

### **Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.**

**Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах:** Упражнения в равновесии и в сопротивлении, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина). Упражнения с барьерами и прыжки со скакалкой.

**Тема 2. Акробатические упражнения:** Различные упражнения на гибкость из йоги, 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. 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 4. Подвижные игры и эстафеты:** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

### **Раздел подготовки 2.2. Специальные навыки.**

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

1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта. 3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию». Упражнения для развития дистанционной скорости. 1. Ускорение под уклон 3 -5о. 2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 3. Бег прыжками. 4. Эстафетный бег. 5. 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», «Самый быстрый», «Игра на внимательность». 8. Пробегание препятствий «Веселые старты» 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. 3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег. «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.). 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. Прыжки вверх или рывком. 7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8. Броски набивного мяча на дальность. 9. Подвижные игры.

**Тема № 4. Упражнения для развития специальной выносливости.** 1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. 2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. 3. Кросс с переменной скоростью. 4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). 5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. 6. Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития ловкости. 1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. 2. То же с поворотом в прыжке на 90 - 180°. 3. Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. 4. Эстафеты с элементами акробатики. 5. 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:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

#### **Раздел подготовки 4. Тестирование, контрольные и переводные испытания.**

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 обучающиеся должны

*Предметные:*

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

*Личностные:*

3. Быть дисциплинированным, усилит волю, смелость и решительность, интерес к систематическим занятиям спортом.
4. Получит соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

*Метапредметные:*

1. Интерес к занятиям по легкой атлетике.
2. Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества.

##### **Физкультурные и спортивные мероприятия.**

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «ВДЮСШ им. В.Г. Румянцева», городского, муниципального, регионального, республиканского, окружного, всероссийского уровней

## Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации»

### 2.1. Календарный учебный график (Таблица № 3, №4, №5).

1. Начало учебного года – с сентября 2021 г.
2. Окончание учебного года – по июнь 2022 г.
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года - 38 недели учебно-тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся:  
Базовый уровень сложности программы – от 6 часов в неделю;
5. Начало занятий - 11.00, окончание занятий - 19.35.
6. Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

Таблица № 3

#### Примерный календарный учебный график часов для этапа СОГ

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	-	2	2	-	2	-	2	-	-	10
2	Общая физическая подготовка	6	10	8	8	6	4	6	6	4	4	62
3	Специальная физическая подготовка	4	8	6	6	4	6	10	8	6	4	62
4	Техническая и тактическая подготовка	-	4	6	4	6	6	6	6	6	6	50
5	Участие в соревнованиях	по календарному плану соревнований										
6	Контрольные и переводные испытания	2	-	2	2	-	-	2	-	2	2	12
7	Подвижные игры	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2	32
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	16	26	26	26	20	22	26	26	22	18	<b>228</b>

Таблица № 4

#### Примерный календарный учебный график часов для этапа ЭНП

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего
1	Теоретическая подготовка	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	6
2	Общая физическая подготовка	9	19	17	14	17	11	12	12	6	-	117

3	Специальная физическая подготовка	5	10	10	16	18	12	20	14	12	2	120
4	Техническая и тактическая подготовка	4	8	10	9	11	11	8	11	11	-	83
5	Участие в соревнованиях	по календарному плану соревнований										
6	Контрольные и переводные испытания	4	-	1	1	2	-	-	-	5	-	13
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	4
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	26	37	38	40	52	34	40	37	36	2	<b>342</b>

Таблица №5

### Примерный календарный учебный график часов для этапа ТЭ

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего
1	Теоретическая подготовка	4	2	2	-	6	2	2	-	-	2	20
2	Общая физическая подготовка	9	10	12	10	14	12	10	10	10	12	110
3	Специальная физическая подготовка	8	10	10	10	11	10	11	11	12	12	105
4	Техническая и тактическая подготовка	6	13	14	15	16	17	18	16	14	16	145
5	Участие в соревнованиях	по календарному плану соревнований										
6	Контрольные и переводные испытания	4	2	2	2	2	-	2	-	8	2	24
7	Восстановительные мероприятия	-	2	2	6	4	2	12	4	6	14	52
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	32	52	48	56	62	44	78	50	46	64	<b>456</b>

### 2.2. Условия реализации программы: Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с

приказом Минздравсоцразвития России от 01.01.2001 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- секундомер;
- рулетка (ленточная, металлическая либо нейлоновая, 2-50 м);
- спортивные жгуты (сечением 6, 8 или 10 мм) или ленты;
- набивные мячи / медболы (массой 1-5 кг);
- утяжелители (манжеты и / или жилет);
- Полусферы;
- Легкоатлетические барьеры
- Помосты
- Скамейки
- Национальный снаряд «Тутум эргиир»
- Стартовые колодки

#### **Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298н

Требования к образованию и обучению тренера - преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

### **2.3. Формы аттестации**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки (Таблица № 6), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

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

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические 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 тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончанию 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 (Таблица № 6, №7, №8):

Таблица № 6.

### Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег на 60м	Бег на 60м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

<b>ОФП</b>		
Скоростно-силовые качества	Приседание на 10 секунд	Приседание на 10 секунд
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Силовые качества	Поднимание и опускание туловища из исходного положения лежа на спине	Поднимание и опускание туловища из исходного положения лежа на спине

Таблица № 7.

**Контрольно-переводные испытания  
для групп 2-го года обучения**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60м	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0
2	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	50	40	30	40	30	20
4	Поднимание и опускание туловища из исходного положения лежа на спине	100	70	40	100	70	40
5	Бег 300м	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.06,0	1.10,0	1.15,0

Таблица № 8.

**Контрольно-переводные испытания  
для групп 3-го года обучения**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
2	Бег 60м	9,8	10,2	10,8	10,5	10,8	11,3
3	Прыжок в длину с места	180	170	155	175	165	145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	50	40	30	40	30	20
5	Поднимание и опускание туловища из исходного положения лежа на спине	100	70	40	100	70	40
6	Бег 300м	1.03,0	1.06,0	1.10,0	1.05,0	1.08,0	1.13,0

## 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 учащихся.

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 тренеры -



преподаватели 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 самоконтроль.

## **2.6. Перечень информационного обеспечения программы.**

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее - Концепция).
3. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН

2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ.

#### **Литература по виду спорта:**

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

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

3. 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 ФКиС, 1985г

4. 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.

5. 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.

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

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

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

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

10. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П. Суслов, Е.Б. Гишпенрейтер - 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**

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

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

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

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

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

6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://rusathletics.info/>

**Основными мерами профилактики травматизма при занятиях по легкой атлетике.**

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

1. Соблюдение указаний тренера и администрации и выполнение их команд во время нахождения на спортивном ядре;
2. 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;
3. 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;
4. Осознание того, что все снаряды для метаний являются упрощенной версией настоящего
5. оружия, и брать их без разрешения, метать друг в друга, выполнять упражнение без команды нельзя;
6. Строго запрещается передвигаться по секторам для метаний даже без осуществления на них тренировочной и соревновательной деятельности;
7. Запрещается бегать, прыгать и выполнять гимнастические упражнения передвигаться в шиповках по зачехленным прыжковым ямам;
8. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
9. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.);
10. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
11. Запрещается бросать вещи, обувь, мусорить на дорожках и в секторах, проносить на спортивное ядро напитки и еду.
12. 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.
13. Заниматься можно только на полностью исправном оборудовании
14. Весь применяемый инвентарь должен соответствовать техническим требованиям официального завода-изготовителя (фирмы), проходить в установленные сроки плановые и текущие ремонты и проверки.
15. По истечению срока эксплуатации, оборудование и инвентарь необходимо незамедлительно списывать.