

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВЕРС»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 29.05.2024  
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом МБУ ДО СШ «Аверс»  
от 02.08.2024 № АВ-03-279/4

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

**Уровень программы – базовый  
Возраст обучающихся – 8-17 лет  
Срок реализации программы – 3 года**

Составители программы:

№	Ф.И.О.	Должность
1	Лутфуллина Олеся Викторовна	Старший инструктор-методист
2	Тарасов Алесандр Семенович	Старший тренер-преподаватель
3	Шарипов Зазар Владимирович	Тренер-преподаватель

г. Сургут  
2024 год

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «**Легкая атлетика**» (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся по двум возрастным категориям 8-11 лет и 12-14 лет в системе дополнительного образования.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МБУ ДО СШ «Аверс».

Для всех возрастных групп – **уровень программы - базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность программы.** Легкая атлетика – одна из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не

только по лёгкой атлетике, но и учебно-тренировочную и досуговую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетикой, обучающейся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно – сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высоких результатов в соревнованиях, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов и стремлению к победам.

**Новизна** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень при занятиях лёгкой атлетикой. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ физкультурно-спортивной направленности.

**Дополнительность** программы связана с тем, что занятия легкой атлетикой позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма. На занятиях особое значение предается повышению уровня двигательной активности обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

#### **Педагогическая целесообразность**

Систематические занятия спортом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что

положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются как средство профилактики и лечения многих недугов. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

### **Адресат программы**

Возраст обучающихся – 8-17 лет.

Программа актуальна для всех интересующихся легкой атлетикой в возрасте с 8 до 17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна).

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям легкой атлетикой. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

Группы разновозрастные, формируются составом не менее 10 и не более 30 человек.

### **Объем программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения, общее количество часов по программе для детей 8-11 лет – 168 часов, для детей 12-17 лет - 252 часов.

***Первый год обучения.*** На данном этапе предполагается ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливания организма. Воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

***Второй год обучения.*** Идет укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма. Продолжается повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно - сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умение их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам легкой атлетики; обучение основам техники бега, прыжков.

***Третий год обучения.*** Продолжается работа укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся; повышения уровня разносторонней физической подготовленности; развития силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитания общей выносливости; совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучения элементов техники ходьбы, бега, прыжков. Идет обучение ведению дневника

тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях, занимающиеся должны определиться видом для специализации в легкой атлетике.

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Формы обучения: групповые.

Форма проведения занятий: основная форма учебно – тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч – класс.

По типу занятия могут быть комбинированные, практические, контрольные, тренировочные, теоретические, диагностические.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При дистанционном обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Viber, WhatsApp.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

### **Режим занятий**

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

- для обучающихся 8-11 лет 2 академических часа x 2 раза в неделю (1 академический час =45 минут, 5-10 мин – перерыв) всего 168 часов.
- для обучающихся 12-17 лет 2 академических часа x 3 раза в неделю (1 академический час =45 минут, 5-10 мин – перерыв) всего 252 часа.

Количество обучающихся –10 - 30 человек.

Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение 42 недель. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводятся спортивные мероприятия.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

На программу зачисляются все желающие без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных

представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно – спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами лёгкой атлетики.

### **Задачи:**

#### **Обучающие**

1. Сформировать базовые знания по истории развития легкой атлетике в Мире, России, регионе;
2. Дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по легкой атлетике;
3. Обучить техническим элементам бега и правилам легкой атлетике;
4. Обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
5. Создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетики;
6. Обучать приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

#### **Развивающие:**

1. Развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
2. Развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся;
3. Развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
4. Способствовать раскрытию средствами легкой атлетике спортивной одаренности и таланта обучающихся;
5. Расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно – оздоровительных упражнений.

#### **Воспитательные:**

1. Формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
2. Воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
3. Воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
4. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
5. Формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
6. Способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

## **1.3. Планируемые результаты:**

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учетом целей и поставленных задач.

#### **Личностные результаты:**

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей (например, развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, двигательную и другие системы);
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;
- наблюдательность, ассоциативное мышление.

#### **Предметные результаты:**

- навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- навыки и умения самостоятельно осуществлять закаливание организма;
- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- культура поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга и уровня, а также формирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие;
- сформированы представления о здоровом образе жизни.

#### **По окончании первого года освоения программы, обучающиеся будут знать:**

- историю развития и современное состояние легкой атлетики в Мире и у нас в стране;
- место легкой атлетики в системе Олимпийского движения;
- основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня легкоатлета, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;

- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств; правила проведения контрольно – тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятий легкой атлетикой и правила его предупреждения;
- правила соревнований по легкой атлетике;

**Уметь:**

- организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также с группой сверстников;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике в группе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами, направленные на развитие физических качеств бегуна;
- владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- выполнять контрольно – тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.

**По окончании второго года освоения программы, обучающиеся будут знать:**

- о главных легкоатлетических организациях в стране и в Мире, ВФЛА, МФЛА;
- Единую Всероссийскую спортивную классификацию по легкой атлетике;
- ведущий спортсменов легкоатлетов, и их вклад в развитие легкой атлетики;
- здоровье формирующие и здоровье сберегающие средства легкой атлетики;
- особенности психологической подготовки к соревнованиям.

**Уметь:**

- демонстрировать технику старта бега;
- демонстрировать технику бега по прямой; демонстрировать технику бега по виражу;
- демонстрировать технику финиширования;
- демонстрировать технику эстафетного бега;
- играть в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр, развивающих специальные легкоатлетические качества и навыки;
- проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований по легкой атлетике различного ранга;
- выполнять требования по ОФП, СПФ согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня;

- проводить анализ показателей физической подготовленности, делать соответствующие выводы;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, судьям и иным участникам соревнований;
- организовывать со сверстниками и индивидуально занятия бегом.

**По окончании третьего года освоения программы, обучающиеся будут знать:**

- эффективные средства легкой атлетики для укрепления здоровья и закаливание организма;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Уметь:**

- проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований по легкой атлетике различного ранга;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня;
- проводить анализ соревнований своей команды и действий соперников;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, тренеру, судьям и иным участникам соревнований.
- принимать участие в соревнованиях различного уровня.

## 1.2.Содержание программы

### 1.2.1. Учебный план

#### 8-11 лет

№ п/п	Вид подготовки	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Форма аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Введение	1	-	1	-	1	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка.	3	-	3	-	3	-	Беседа
3	ОФП	2	86	2	86	2	86	Тестирование
4	СФП	2	14	2	14	2	14	Тестирование
5	ТТП	2	51	2	51	2	51	Тестирование
6	Соревновательная подготовка	1	4	1	4	1	4	Результаты соревнований
7	Контрольные занятия	-	2	-	2	-	2	Итоговая аттестация
	Итого	11	157	11	157	11	157	
	<b>Всего часов за год</b>	168		168		168		

**12-17 лет**

№ п/п	Вид подготовки	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Форма аттестации(контроля)
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Введение	1	-	1	-	1	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка.	3	-	3	-	3	-	Беседа
3	ОФП	2	172	2	172	2	172	Тестирование
4	СФП	2	14	2	14	2	14	Тестирование
5	ТТП	2	51	2	51	2	51	Тестирование
6	Соревновательная подготовка	1	2	1	2	1	2	Результаты соревнований
7	Контрольные занятия	-	2	-	2	-	2	Итоговая аттестация
	Итого	11	241	11	241	11	241	
	<b>Всего часов за год</b>	252		252		252		

## **1.2.2. Содержание программного материала первого и второго годов обучения.**

### **1. Вводное занятие.**

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой.

Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

### **2. Теоретическая подготовка**

*Тема: Физическая культура и спорт в России.*

Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая Всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

*Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.*

История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования.

*Тема: Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения о функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

*Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.*

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение

для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

*Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.*

Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме» утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

*Тема: Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.*

Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявка на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

*Тема: Места занятий, оборудование инвентарь.*

Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

*Тема: Правила безопасности.*

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

### **3. Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости,

гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

*Практическая часть. Строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпад, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, броскам и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на

дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

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

*Теоретическая часть.* Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

*Практическая часть.*

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. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т.п.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 35°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). 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. и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). 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, 2x15 м и т.п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с

высоты 40 - 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковые эстафеты» и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнение для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. 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). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п. Прыжки с места и с разбега.

## **5. Техничко – тактическая подготовка Техническая.**

*Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

*Практическая часть.* Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивания, опуская, поднимание туловища из положения сидя и лежа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнером; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений; наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивание из приседа и прыжки – многоскоки; прыжки в длину.

## **6. Соревновательная подготовка**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных

соревнований. Обсуждение результатов соревнований. *Практическая часть.* Участие в соревнованиях по регламенту.

## **7. Контрольные занятия**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Сдача контрольно – переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

### **1.2.3. Содержание программного материала третьего года обучения**

#### **1. Введение.**

*Тема: Воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга.* Разбор по DVD и видеоматериалам техники спортсменов высокой квалификации.

#### **2. Теоретическая подготовка**

*Тема: Физиологические основы спортивной тренировки.* Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

*Тема: Общая и специальная физическая подготовка.* Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным легкоатлетам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

*Тема: Техническая подготовка.* Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов. Классификация и терминология технических приемов. Качественные показатели индивидуальной техники бега – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных действиях. Основные недостатки в технике легкоатлетов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке юных легкоатлетов.

*Тема: Тактическая подготовка.* Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики спортсменов высокой квалификации.

#### **3. Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Повороты на месте. Размыкание уступами. Перестроение в шеренги, в колонну. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильно осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. Упражнения в равновесие: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейки.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалками, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка).

*Упражнения с набивным мячом:* наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.

*Акробатические упражнения.* Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом назад в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Прыжки на батуте.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения.* Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 м, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 м на результат, метанием малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель.

*Спортивные игры.* Волейбол, баскетбол по упрощенным правилам.

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

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 60 метров, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторные выполнения беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократные повторения специальных технико – тактических упражнений.

*Упражнения для развития ловкости.* Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением

направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча.

*Упражнения на развитие силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов: скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 1000 м. Кросс. Дозированный бег. По пересеченной местности от 2 минут до 12 минут.

*Подвижные игры и эстафеты.* «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты.

*Упражнения, способствующие формированию правильных движений.* Бег: бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх – вправо, вверх – влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком.

## **5. Техническая подготовка**

*Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

*Практическая часть.* Спринтерский бег от 30 до 60 м.; бег на длинные дистанции до 1 км.; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивание, опусканием, поднимание туловища из положения сидя и лежа, с гантелями (амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнером; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки – многоскоки; прыжки в длину.

## **6. Соревновательная подготовка**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

*Практическая часть.* Участие в соревнованиях по регламенту.

## **7. Контрольные занятия**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Сдача контрольно – переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

## **2. Организационно – педагогические условия реализации программы. Учебно – методическое обеспечение программы.**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме; используются методы: словесный – объяснение, беседа, рассказ; наглядный – показ педагогом, обучающимся видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контроль – тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно – тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры.

## 2.Комплексорганизационно-педагогическихусловий

### 2.1.1. ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель - 42

8-11 лет

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
1. История развития лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика СШ.	0,5										0,5
2.Инструкции и правила по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Места занятий, оборудование, инвентарь			0,5			0,5		0,5		0,5	2
3. Влияние легкоатлетических упражнений на организм Личная гигиена	0,5			0,5			0,5			0,5	2
4. Воспитание настойчивости, упорства, трудолюбия				0,5			0,5				1
5. Основы техники видов лёгкой атлетики, правила соревнований	0,5		0,5		0,5	0,5			0,5		2,5
6.Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5		3
<b>ИТОГО часов:</b>	2	0,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	<b>11</b>
ОФП	8	8	8	8	8	8	9	9	10	10	86
СФП			2	2	2		2	2	2	2	14
Техническая подготовка	2	3	3	3	6	6	7	7	7	7	51
Участие в соревнованиях							2	2			4
Контрольные испытания									1	1	2
<b>ИТОГО часов:</b>											<b>157</b>
<b>ВСЕГО часов:</b>	12	11,5	14,5	14	17	15	21	21	21	21	<b>168</b>

## 2.1.2. ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель - 42

12-17лет

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
1. История развития лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика США.	0,5										0,5
2. Инструкции и правила по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Места занятий, оборудование, инвентарь			0,5			0,5		0,5		0,5	2
3. Влияние легкоатлетических упражнений на организм Личная гигиена	0,5			0,5			0,5			0,5	2
4. Воспитание настойчивости, упорства, трудолюбия				0,5			0,5				1
5. Основы техники видов лёгкой атлетики, правила соревнований	0,5		0,5		0,5	0,5			0,5		2,5
6. Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5		3
<b>ИТОГО часов:</b>	2	0,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	<b>11</b>
ОФП	18	18	17	16	17	20	15	17	17	17	172
СФП			2	2	2		2	2	2	2	14
Техническая подготовка	2	3	3	3	6	6	7	7	7	7	51
Участие в соревнованиях							2				2
Контрольные испытания										2	2
<b>ИТОГО часов:</b>											241
<b>ВСЕГО часов:</b>	22	21,5	23,5	22	26	27	27	27	27	29	<b>252</b>

## Примерный план – конспект тренировочного занятия

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно – методические указания</i>
I. Подготовительная	Разминка: Общая Специальная	Для всех частей занятия: Время; - Количество повторений - Количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации
II. Основная	Направленность: тематическая или комплексная		
III. Заключительная	Упражнения восстановительного характера		Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.

### Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях.

**1-ый вид** комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть.

1. Упражнения на быстроту и ловкость.
2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.
3. Техничко – тактические упражнения.
4. Тренировка или упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть.

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

**2-ой вид** комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Основная часть.

1. Изучение техники бега.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование основных физических качеств.

III. Заключительная часть

1. Подвижные или спортивные игры.
2. Упражнения в расслабление мышечного аппарата.

**3-ий вид** комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки

I. Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с барьерами.

#### II. Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение работы рук и ног, по выражу.
3. Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков.
4. Совершенствование лидирования и преследования на дистанции.

#### III. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.
2. Общие требования проведения контрольных испытаний.

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надежностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволили бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остается постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же места должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка

### **Материально – технические условия реализации программы**

Материально – техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по лёгкой атлетике. Для реализации данной программы необходимы:

- площадка, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 м;
- комната для переодевания;
- стойки – 12 штук;
- скакалки – 20 штук;
- барьеры – 20 штук;
- мячи баскетбольные – 4 штуки;
- мячи волейбольные – 4 штуки;
- сетка для мячей – 1 штука;
- комплект фишек – 30 штук (трех разных контрастных цветов);
- рулетка – 3 метра – 1 штука;
- эстафетные палочки – 3 штуки;
- барьеры - 10 штук;
- стартовые колодки- 3 штуки;
- тренировочные манишки – 20 штук;
- секундомер;
- свисток;
- шиповки (легкоатлетические); - планшет магнитный.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

### **Кадровое обеспечение программы.**

Программу реализует тренер - преподаватель, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта и соответствующее образование.

### 2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающегося играет большую роль в работе тренера – преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

*Управление учебно-тренировочным процессом охватывает три стадии:*

- Сбор информации;
- Анализ накопленной информации;
- Планирование тренировочного процесса.

*На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:*

- Сбирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико – тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках;
- Сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценивать тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- Проверяются и оцениваются результаты освоения материала на тренировочных занятиях;
- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки;
- Выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

**Формой контроля** являются контрольно-переводные испытания по общей и специально физической подготовке. Инструментарием мониторинга

являются контрольно – тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Итоговый контроль проводится в мае-июне месяце каждого года обучения. Результаты мониторинга заносятся в протокол (приложение 1) и обрабатываются в электронном виде.

### **Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся по программе «Легкая атлетика»**

Возраст	Уровень	ОФП		
		Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
8-9	<i>Высокий</i>	5.8	17	176
	<i>Средний</i>	5.9	15	172
	<i>Низкий</i>	6.0	13	168
10	<i>Высокий</i>	5.7	20	180
	<i>Средний</i>	5.8	18	175
	<i>Низкий</i>	5.9	16	170
11	<i>Высокий</i>	5.6	24	186
	<i>Средний</i>	5.7	22	180
	<i>Низкий</i>	5.8	20	175

Возраст	Уровень	СФП		
		Челночный бег 3x10 м. (сек)	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см)	Прыжок вверх со взмахом рук (см)
12	<i>Высокий</i>	8.5	490	37
	<i>Средний</i>	8.6	465	35
	<i>Низкий</i>	8.7	410	32
13	<i>Высокий</i>	8.4	550	43
	<i>Средний</i>	8.5	480	40
	<i>Низкий</i>	8.6	430	38
14	<i>Высокий</i>	8.3	590	48
	<i>Средний</i>	8.4	550	44
	<i>Низкий</i>	8.5	500	40

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Легкая атлетика» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

#### **2.4. Методические материалы**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-

практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

### **Дидактические материалы:**

DVD – диски с выступлениями прославленных легкоатлетов.

Наглядные пособия

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа - неотъемлемая часть образовательного процесса. Функции тренеров-преподавателей определяются необходимостью создания условий существования, обучающегося в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Тренер -преподаватель, получая и обрабатывая информацию о своих обучающихся, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого обучающегося, его нравственных качеств. Анализирует характер оказываемых на него воздействий, отслеживает учебную деятельность каждого и всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие, формирование учебной группы, развитие творческих способностей, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка.

Все более приоритетной становится индивидуальная работа с обучающимися, затрагивающая основы физического и психического развития каждого занимающегося.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного занимающегося, изучает его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

-создает условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения, обучающегося в социум, формирования демократической культуры в учебно-тренировочной группе и школе.

Работа тренера-преподавателя - целенаправленная, систематическая, планируемая деятельность, строящаяся на основе позитивных тенденций общественной жизни, на основе личностно-ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. Необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать по ступенчатое восхождение обучающегося к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного

периода. Тренер-преподаватель должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся, социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания, обучающихся в учебной группе, творческую, лично и общественно значимую деятельность, создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности спортсмена, способствует формированию навыков самовоспитания.

В процессе своей работы тренер-преподаватель должен постоянно заботиться о здоровье обучающихся, используя информацию, получаемую от детей, и их родителей.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья.

Работа тренера-преподавателя с родителями должна быть направлена на сотрудничество с семьей в интересах занимающегося, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающихся. Тренер-преподаватель должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе в образовательном учреждении, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в учреждении и за его пределами. Тренер-преподаватель может организовать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность в любой сфере.

Дифференцированный подход к обязанностям тренера-преподавателя определяется спецификой работы СШ, уровнем воспитанности обучающихся, комплектованием учебных групп, качеством предшествующей воспитательной деятельности.

Формы работы тренера-преподавателя определяются, исходя из педагогической ситуации, сложившейся в СШ и в данной учебной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Количество форм бесконечно - беседы, диспуты, игры, соревнования, тренировочные занятия и сборы, походы и экскурсии, конкурсы, общественно-полезный и творческий труд, художественно-эстетическая деятельность, обсуждение материалов СМИ и литературы, праздники и многое другое.

При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующей эмоциональному развитию обучающихся, их интеллекта, формирование навыков критического отношения к информации, в том числе аудиовизуальной.

Тренер-преподаватель обязан знакомить обучающихся с обязанностями и правами учащихся, техникой безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

### **Требования по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

На занятиях легкой атлетикой обучающиеся должны:

1. Соблюдать дисциплину в ходе занятий.
2. Заниматься в спортивной обуви и форме, соответствующей погодным условиям.
3. Добираться на стадион только пешком вместе с группой или самостоятельно. По пути на стадион при переходе через улицу соблюдать правила дорожного движения.
4. Заниматься легкой атлетикой только в местах, названных тренером - преподавателем, в поле его зрения.
5. Приступить к выполнению легкоатлетических упражнений только после разминки, в соответствии с рекомендацией и заданием тренера - преподавателя.
6. Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегом или прыжками.
7. Помнить о возможности получения травмы на стадионе, поэтому нельзя:
  - бежать на встречу общему движению обучающихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона осуществлять только в направлении против часовой стрелки);
  - бежать по дорожке, где скользко, грязно и можно упасть;
  - выполнять упражнения там, где есть возможность получить травму мячом (когда на поле играют в футбол или метают малый мяч). На соседнюю беговую дорожку;
  - толкать впереди бегущего;
  - во время бега на короткие дистанции переходить на соседнюю беговую дорожку;
  - резко не останавливаться после завершения бега;
  - садиться или ложиться сразу после завершения бега; сидеть или лежать на земле, траве;
  - выполнять прыжки на неровном, рыхлом покрытии. Не приземляться на руки.
8. Соблюдать очередность выполнения попыток.
9. Не оставлять грабли и лопату на местах занятий (грабли кладите зубьями вниз, туфли зубами вниз).
10. Метание на встречу друг другу запрещается.
11. Не ходить за снарядами без разрешения.
12. Не стоять при групповых занятиях справа от метаемого.

В целях безопасности занятия по легкой атлетике следует проводить с соблюдением следующих требований:

— бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

- в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега; — не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;
- не производить метание без разрешения тренера - преподавателя;
- не оставлять без присмотра снаряды для метания;
- не стоять справа от метящего (при метании левой рукой — слева); — не находиться в зоне броска;
- не подбирать снаряды для метания без разрешения тренера - преподавателя;
- не подавать друг другу снаряд для метания броском;
- запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

## Список литературы

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М., 2008.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М., 2009.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурнооздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М., 2008. Попов В.Б. «Прыжки в длину». М., 2011.
6. Школа легкой атлетики, под ред. А.В. Коробова, 2 изд. М., 1998.
7. Легкая атлетика для юношей, под ред. П.Л. Лимаря. М., 1999.
8. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н.Г. Озолина и Д.П. Маркова. 2 изд. М., 2002.
9. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика: Учебное пособие. – К.: Вища шк., 1994.
10. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. - М.: Просвещение, 1990.
11. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. – Харьков: Основа, 1993.
12. Лёгкая атлетика, под ред. Д.П. Маркова и Н.Г. Озолина. М., 1999.
13. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В. Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов, 1999.
14. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С. Хоменкова, 2002. 183
15. Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001.
16. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010.
17. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура. Москва, 2014.
18. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт. Москва, 2009.

**Список литературы для обучающихся и родителей  
(законных представителей)**

1. Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001
2. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010.
3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002г.
4. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991  
Интернет - ресурсы
5. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=669129>;
6. <https://ohranatruda.ru>;
7. <http://rusada.ru> ;
8. <https://www.iaaf.org>

# Приложение 1

## Протокол №1

тестовых упражнений по общей физической подготовке, обучающихся по программе «**Легкая атлетика**»

группа № \_\_\_\_\_

год обучения \_\_\_\_\_

кол-во человек \_\_\_\_\_

База \_\_\_\_\_

Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота		Сила		Скоростно – силовые качества	
			<i>Бег 30 м. (сек)</i>		<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)</i>		<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
1								

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Протокол №2

тестовых упражнений по специальной физической подготовке, обучающихся по программе «**Легкая атлетика**»

группа № \_\_\_\_\_

год обучения \_\_\_\_\_

кол-во человек \_\_\_\_\_

База \_\_\_\_\_

Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота		Сила		Скоростно – силовые качества	
			<i>Челночный бег 3x10 м (сек)</i>		<i>Бросок мяча 1 кг изза головы двумя руками сидя (см)</i>		<i>Прыжок вверх со взмахом рук (см)</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
1								

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /