

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
от 28 августа 2026 г. Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАУ ДО ДЮЦ СТ
от 01 сентября 2026 г. № 391

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 14C9F078ED18CAD14C0E88698BC58B34
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 21.08.2025 до 14.11.2026

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Уровень освоения программы: разноуровневая
Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
Васильев Владислав Борисович
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Нефтекамск, 2026 г

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Содержание программы	11
1.4. Планируемые результаты	27
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	30
2.1. Календарный учебный график	30
2.2. Условия реализации программы	30
2.3. Формы аттестации и контроля	32
2.4. Оценочные материалы	33
2.5. Методическое обеспечение программы	35
2.6. Рабочая программа воспитания	39
2.7. Сведения о результативности и качестве реализации	41
Список литературы	43
Приложения	49
Приложение 1. Договор о сетевой форме реализации	
Приложение 2. Критерии и показатели	
Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы	
Приложение 4. Календарно-учебный график	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа отделения легкой атлетики составлена на основе нормативных документов Федерального закона «Об образовании», Федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике, Федеральных законов о физической культуре и спортом, обобщения передового опыта работы тренеров с легкоатлетами.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса. Распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Актуальность программы заключается в том, что легкая атлетика является общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания и вовлекающего детей в соревновательную деятельность.

Педагогической целесообразностью программы является один из механизмов реализации целей и задач по профилактике заболеваний, профилактике вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

Новизна программы заключается в использовании личностно-ориентированного подхода к обучению и воспитанию детей и подростков в процессе учебно-тренировочного процесса.

Учебная программа рассчитана на трехлетний период обучения. Предусматривает обучение детей в возрасте 7-18 лет. На обучение в группах начальной подготовки первого года обучения отводится 6 часов в неделю; второго года обучения 9 часов, третьего года обучения 9 часов.

Как известно, физическая подготовка бегунов делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Средства специальной физической подготовки включают бег. К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу.

Ведущими факторами определяющими спортивные результаты в беге на короткие и средние дистанции являются физическая и функциональная

подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовленность.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

1. Нормативно-правовым основанием для разработки программы «Легкая атлетика» является:

Конституция Российской Федерации (от 12 декабря 1993 г. с изм. от 01 июля 2020 г.);

Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);

часть 1 статья 13, и статья 15 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Возможность реализации образовательных программ в сетевой форме);

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. от 30 октября 2024 г. № 438-ФЗ);

Федеральный закон Российской Федерации от 13 июля 2020 г. 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) заказе социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

Федеральный закон от 14 июля 2022 г. №261-ФЗ «О российском

движении детей и молодежи»;

Указ Президента Российской Федерации от 02 июля 2021 г. № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. №314 «Об утверждении основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р с изменениями, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 г. № 7545-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 г., утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждения плана мероприятий по реализации Концепции»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 "Об организации проектной деятельности в Российской Федерации";

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025г. №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в том числе в части устройства, содержания и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 г.»;

Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30 ноября 2016г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2023г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональной системы дополнительного образования детей, утверждённую приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. №298н);

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан.

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная.

По функциональному предназначению программа является спортивно-оздоровительной.

По форме организации – групповая.

По времени реализации – долгосрочная.

По степени авторства – модифицированная;

По уровню усвоения – общекультурная;

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности –

комплексная.

По уровням сложности: базовый уровень

Актуальность: В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ

жизни, большое количество времени проводят за компьютером.

Занятия в секции легкой

атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть

основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны,

благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений,

которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой

легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения

человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное

значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале.

Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что

позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата,

внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебнотренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в

спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических

занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям

данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей

школьников.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в

соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями

занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом

основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года

проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Все учащиеся распределяются по

группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Количественный состав

15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем

знаний и умений, предусмотренных программой. Набор в группы осуществляется не на

конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке.
Набор в группу

детей более старшего возраста предполагает увеличение физической нагрузки.

Отличительная особенность в том, что данная программа уделяет большее

количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что

позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной

деятельности в легкой атлетике. Реализация программы предусматривает также

психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Кроме этого, предполагается использование мониторинга текущих результатов,

тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет,

просмотра учебных программ, видеоматериала.

Адресат программы

Программа по легкой атлетике предназначена для обучающихся 7-15 лет, младшего

среднего школьного возраста. Наличие специальной подготовки не требуется,

принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по легкой атлетике,

допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год проводятся

контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Средний школьный возраст характеризуется стремлением к общению со сверстниками и

появлению признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою

самостоятельность, независимость. Для этого возраста свойственно стремление утвердить

свое «Я», показать и проверить его. Для энергичного и любознательного младшего

подростка необходимо предлагать деятельность, соответствующую его возрастной

психологии. В этот период преобладает возбуждение над торможением (но это процесс

управляемый); мышление абстрактное. Но с опорой на конкретно-образное; внимание

произвольное; память также произвольная. Важной особенностью социального развития

является развитие самосознания, стремление к самоопределению, самоутверждению.

Новообразованием в подростковом возрасте является представление о себе уже как «не о

ребенке». Ярко выражено чувство взрослости. Происходит физическое, социальное

созревание, интенсивное формирование личности, рост интеллектуальных и моральных

сил. Характерно возникновение самосознания. Это порождает стремление к

самоутверждению, самовыражению, самовоспитанию. Переходный период

характеризуется кардинальными изменениями мотивации. На первый план выдвигаются

мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Они

возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения.

Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение –

нравственное сознание и поведение. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается

как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым,

отстаивать собственную независимость и права); одновременно с этим - ожидание от

взрослых помощи, защиты, поддержки, доверие к ним, важность их одобрения и оценок.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и

внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования

его личности, а учение временно уходит на второй план. В юношеском возрасте

усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период

расширяется жизненный мир личности, круг ее общения. У старшеклассников выявляются

следующие психолого-педагогические особенности – мировоззренческая

целеустремленность, желание изменить мир, осознание своей жизни, право на автономию

от старших. Дифференциация межличностных отношений становится более значимой.

Старшеклассник стремится осознать свою жизнь в целом, осмысливает законы

мироздания, оценивает реальность мира. В период ранней юности возрастает желание

изменить не только мир, но себя в этом мире. Старшекласснику свойственна

безоглядность в критике окружающей жизни. Важно в данный период активизировать

формирование образа собственного «я» старшеклассника и его место в реальной жизни,

т.е. формировать четкую гражданственную позицию, социальные нормы жизни.

Срок освоения программы: 2 года обучения /72 недели/18 месяцев.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: количество часов в год –144 ч., 2 раза в неделю по 2 учебных часа,

перерыв между занятиями -5 мин.

Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования, товарищеские

встречи. При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания

занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в

рабочем порядке в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на

изучение отдельных тем.

1.2. Цель и задачи программы

Основная цель программы - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма и подготовка спортсменов по легкой атлетике высокой квалификации.

Задачи программы:

Предметные:

- формирование представлений о виде спорта;
- содействие разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся;
- обучение основам техники видов легкой атлетики;
- овладение основами знаний по тренировке;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные;

Личностные:

- воспитание социальной активности обучающегося, развитие волевых и лидерских качеств, инициативы, дисциплинированности, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

- воспитание интереса, любви к легкой атлетике и спорту;

Метапредметные:

- формирование представления об образе здоровой жизни;

- приобретение навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение оценивать правильность выполнения своих движений;

- формирование представлений о личной гигиене и общественной гигиене;

- формирование стойкой привычки к систематическим занятиям;

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основными *формами* организации учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, беседы, соревнования, контрольные нормативы, учебно-тренировочные сборы.

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того, в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса,

уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Спортсменам для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных ответов, бесед, тестов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года обучения

I. Теоретические занятия (для всех учебных групп).

1.1. Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая

часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания;

единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой

атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские

соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и

спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий

прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их

значение в укреплении мира и дружбы между народами.

1.2. История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе

древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной

России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической

революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой

атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о

строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения

и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности;

ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и

подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной

ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма;

воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и

перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

1.4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические

требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и

противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика;

использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и

закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение

массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления

спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о

тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи

при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время

учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и

несчастных случаев.

1.5. Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая

дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;

инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для

учебно-тренировочных занятий и соревнований.

1.6. Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники

легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники

движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований;

качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

1.7. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс

формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых

качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль

учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и

повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима

дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок;

особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми,

подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный

план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревнованиях;

участие в соревнованиях.

1.8. Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с

правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом;

подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности;

права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд;

оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных

возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и

проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях;

самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебнотренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение

безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

1.9. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

Начальная подготовка 1 года обучения

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Физическая культура и спорт в России

Теория: Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

2. История развития и современное состояние легкой атлетики

Теория: Истоки лёгкой атлетики. Ознакомление историей развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития легкой атлетики.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

3. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Изучение о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

Общая физическая подготовка

ОФП – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающей аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Строевые упражнения.

Теория: Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Практика: Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Теория: объяснение, показ

Практика: *Для рук:* поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

Теория: объяснение, показ

Практика: *С набивными мячами* (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Теория: объяснение, показ

Практика: *Гимнастическая скамейка.* В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке – поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из атлетики и других видов спорта.

Теория: объяснение, показ

Практика: *Легкая атлетика:* ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом, без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с трамплина высотой 1 м со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Теория: объяснение, показ

Практика: Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Выпады вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поднимание ноги, с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Теория: объяснение, показ

Практика: Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Теория: объяснение, показ

Практика: Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки.

Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование и контроль в спортивной подготовке.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

5. Правила судейства

Теория: Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы, участие в качестве судьи на соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты.

- ***В конце первого года обучения обучающиеся должны знать:*** технику безопасности при выполнении упражнений, историю, виды легкоатлетических упражнений, воздействие упражнений на организм занимающихся, технику выполнения беговых упражнений, технику бега.

Дети должны уметь: владеть техникой специальных подготовительных упражнений, повышать уровень физических качеств, должны выполнять контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности;

- ***В конце второго года обучения обучающиеся должны знать (базовый уровень):*** технику безопасности при выполнении упражнений; историю, виды легкоатлетических упражнений; воздействие упражнений на организм занимающихся, технику выполнения беговых упражнений; технику бега.

Дети должны уметь: владеть техникой специальных подготовительных упражнений, повышать уровень физических качеств, должны выполнять контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности;

- ***В конце третьего года обучения обучающиеся должны знать (продвинутый уровень):*** технику безопасности при выполнении упражнений; историю, виды легкоатлетических упражнений; воздействие упражнений на организм занимающихся, технику выполнения беговых упражнений;

Дети должны уметь: владеть техникой специальных подготовительных упражнений, повышать уровень физических качеств, должны выполнять контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности; развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и

скоростной выносливости; технику бега, улучшать результат прошлого года.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы групп начальной подготовки являются: теоретические и практические занятия, соревнования.

Занятие по легкой атлетике состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью. Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- фронтальная форма обучения позволяет тренеру одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Форма подведения итогов реализации программы: прирост показателей общей физической, специальной и технико-тактической подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль за состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке для обучающихся, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Основной показатель работы отделения по легкой атлетике – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

Диагностика результатов проводится в виде приема контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по «Легкой атлетике»

ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, физической культуры и спорта, социальной сферы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки			Формы аттестации/контроля
	Стартовый уровень 1-й год (6 часов в неделю)	Базовый уровень 2-й год (9 часов в неделю)	Продвинутый уровень 3-й год (9 часов в неделю)	
1.Общая физическая подготовка	155	237	237	Контрольные упражнения, зачет, наблюдение, соревнования
2.Специальная физическая подготовка	42	61	59	Контрольные упражнения, зачет, наблюдение, соревнования
3.Теоретическая подготовка	8	8	8	Беседа, наблюдение, тестирование
4.Контрольно-переводные испытания	4	4	4	Контрольные упражнения, тесты
5.Участие в соревнованиях	6	10	10	Выполнение разрядов
6.Инструкторская и судейская практика	-	2	4	Соревнования, семинары
7.Медицинское обследование	1	2	2	Справка, допуск на соревнования
Общее количество часов	216	324	324	

2.2. Условия реализации программы

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. Он используется для оценки

эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Промежуточное контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель, итоговое проводится 2 раза в год октябрь-ноябрь и апрель-май.

2.3. Формы аттестации

2.3. Формы аттестации и контроля

<i>Вид контроля</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
Входная диагностика 1 год обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить,	Тестирование, собеседование, диагностические задания, и др.

прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	
Текущий контроль Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в октябре, тесты по теоретической части и контрольные нормативы.
Промежуточный контроль Проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.	
Промежуточная аттестация Проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или образовательной программы в целом.	Аттестация проводится в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.
Итоговый контроль Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.	Зачёт, экзамен, соревнование. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

Формы отслеживания результатов: аналитическая правка, материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований, открытое занятие.

2.4.Оценочные материалы.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих

определить достижение обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273, ст. 2, п. 9; ст. 47, п. 5), их краткая характеристика. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты и т.д.),

разработанные критерии оценки. Желательно приложить к программе имеющийся диагностический материал. Разрабатывая диагностические материалы, следует учесть, что в процессе прохождения программы педагог проводит входящий, текущий, промежуточный контроль. Итоговый контроль проводится в конце последнего года обучения.

Протокол
результатов аттестации обучающихся
МАУ ДО ДЮЦ СТ на _____ учебный год

Название детского объединения _____

Год обучения _____

Дата проведения _____

Ф.И.О. педагога _____ Форма

проведения _____ Форма оценки

Члены аттестационной комиссии _____

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Возраст	Прыжки с места в длину (см)		Отжимание в упоре лежа кол-во раз за 30 сек..		Поднимание туловища за 30 сек..		Подтягивание на перекладине. Мальчики. (кол. раз)		Специализация		
											начальная		и
			Н рез-т оценка	И рез-т оценка	Н рез-т оценка	И рез-т оценка	Н рез-т оценка	И рез-т оценка	Н рез-т оценка	И рез-т оценка	Теор.	Пр.	Те

Теоретические вопросы.
 выполнения упражнений.

Практика. Техника

1.История развития физической культуры, вида спорта

Элементы

Упражнения

2.Строение и функции организма

1. _____

1. _____

3.Гигиена, режим дня, питание

2. _____

2. _____

4.Врачебный контроль, самоконтроль

3. _____

3. _____

5.Правила соревнований, оборудование, инвентарь

4. _____

4. _____

5. _____

5. _____

Комплексы упражнений

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

По результатам аттестации _____ обучающихся переведены на
 следующий этап (год) обучения,

_____ обучающихся оставлены для продолжения на том же этапе
 (году),

_____ обучающихся закончили _____ год обучения.

Подпись педагога _____

Подписи членов аттестационной комиссии:

**для групп начальной подготовки
/юноши/**

нормативы	оценка	ГНП		
		1	2	3
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.4	5.2
		4	5.5	5.3
		3	5.6	5.4
	Прыжок в длину с места, м	5	140	150
		4	125	135
		3	110	120
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2
		4	10.6	10.4
		3	10.8	10.6
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80
		4	2.60	2.70
		3	2.50	2.60

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для групп начальной подготовки
/девушки/

нормативы	оценка	ГНП		
		1	2	3
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.8	5.7
		4	5.9	5.8
		3	6.0	5.9
	Прыжок в длину с места, м	5	135	145
		4	120	130
		3	105	115
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2
		4	10.6	10.4
		3	10.8	10.6
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80
		4	2.60	2.70
		3	2.50	2.60
		3	12.00	14.00

Участие в соревнованиях.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа подготовки. По мере роста квалификации бегунов количество соревнований возрастает и меняется их характер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его завышение невозможно. Наибольшая вариантность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

Инструкторская и судейская практика.

Учащиеся групп начальной подготовки 2- 3 года обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе

начальной подготовки, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Знать правила соревнований.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ дополнительной общеобразовательной программы

Основные средства и методы физической и технической подготовки бегунов на средние дистанции.

Формами организации учебно – тренировочной работы являются:

- на этапе **начальной подготовки** - групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях.

Подготовительная часть – сообщение задач занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. координации.

В заключительную часть занятия включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части занятия после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

Средства обучения

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения;
- Подготовительные упражнения;
- Игры;
- Упражнения для обучения техники двигательного действия;

- Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия;

-

Методы организации занимающихся

- Фронтальный метод
- Поточный метод
- Метод групповых занятий
- Круговой метод
- Метод индивидуальных заданий

Методы развития физических качеств

- **Метод развития силы и скоростно – силовых качеств**
 - **первая группа** – силовые упражнения, выполняемые с большими отягощениями
- *Инвентарь - штанги, гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи.*
 - **вторая группа** – скоростно – силовые упражнения выполняемые с малыми отягощениями, но с возможно большей скоростью движений.
- *Инвентарь – лёгкая штанга, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи.*
 - **третья группа** – прыжковые упражнения с различной степенью отягощения, а также упражнения, применяемые в условиях, затрудняющих их выполнение.
- *Инвентарь – тренажёры, жгуты, резинки, маты, прыжковая яма.*
 - **четвёртая группа** – прыжковые упражнения, выполняемы без отягощения.
- *Инвентарь – прыжковая яма, маты, барьеры.*
 - **пятая группа** – специальные упражнения и упражнения, в которых специализируется спортсмен.
- *Инвентарь - штанги, гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи, тумбы, тренажёры, резинки, маты, прыжковая яма, барьеры.*

Метод развития быстроты и повышения скорости движения

- выполнение упражнения в затруднённых условиях, стимулирующих последующую мышечную деятельность спортсмена, выполняемую в нормальных условиях

- выполнение упражнения в облегчённых условиях с более высокой скоростью и в быстром темпе.
- выполнение упражнения в обычной обстановке при несколько изменяющихся условиях.

Инвентарь – беговая дорожка, барьеры, жгуты, «тачка».

Методы развития выносливости

- ***равномерный*** – прохождение дистанции в кроссе
- ***равномерно – ускоренный*** - прохождение дистанции в кроссе, преимущественно с равномерной скоростью, с ускорением бега в конце.
- ***смешанный*** – чередование бега с пониженной скоростью со спортивной ходьбой
- ***фартелёк*** – непрерывное чередование разнообразной тренировочной работы на местности: бег различной интенсивности, специальные упражнения, ходьба.
- ***переменный*** – непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом.
- ***повторный*** – повторное пробегание одинаковых или разных по длине отрезков дистанции с повышенной скоростью с активным отдыхом
- ***переменно – повторный*** – переменный бег с повышенной скоростью сериями с достаточными интервалами отдыха.
- ***интервальный*** – пробегание отдельных частей дистанции с равномерной скоростью через определённые, строго планируемые, интервалом отдыха, при неуклонном их сокращении
- ***темповый*** – повторное прохождение основных отрезков дистанции с заданной скоростью
- ***контрольный*** – прохождение $\frac{3}{4}$ основной дистанции с соревновательной скоростью или скоростью, несколько превышающей соревновательную
- ***соревновательный*** - прохождение дистанции с целью достичь высокого спортивного результата

Методы развития ловкости, координации

- ***двустороннего освоения упражнений***
- ***выполнения действий в новой обстановке***
- ***новые двигательные ситуации***

-

Методы развития гибкости

- развитие эластических свойств мышечно – связочного аппарата.

Методы овладения спортивной техникой

1. Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.

2. Метод показа – демонстрация в целом, по деталям, в целом.

3. Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

Форма подведения итогов:

- протоколы соревнований
- контрольно – переводные нормативы
- тесты
- освоение объёмов тренировочных нагрузок
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий
- систематическое посещение учебно – тренировочных занятий.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определённый уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Средства специальной физической подготовки включают бег и ходьбу во всех их разновидностях.

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу.

Кроме этих упражнений в занятия включены упражнения игрового и скоростно-силового характера. Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на организм бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость.

Специальная силовая подготовка содержит упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости – важным фактором,

обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей – именно их развитию – уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведётся параллельно с совершенствованием общего объема тренировочных нагрузок.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных бегунами на средние дистанции.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Рабочая программа воспитания содержит:

Календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее

применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда,

о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и

психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения

обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Экологическое воспитание – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция ООН о правах ребёнка, одобренная Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989 г.;
2. Конституция Российской Федерации;
3. Конституция Республики Башкортостан;
4. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» (с изменениями и дополнениями);
5. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
6. Указ Президента России от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
9. Федеральный закон от 28.07.2012 N 136-ФЗ "О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации и статью 16 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
10. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
11. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008);
12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. п 09-3242;
14. Федеральный закон « Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
15. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2,4,4,3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

17. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
18. Целевая программа «Развитие образования Республики Башкортостан на 2012-2017 годы»;
19. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
20. Закон Республики Башкортостан «О физической культуре и спорте» от 13.10.1994 г. № ВС-25/34 (в ред. Законов РБ от 02.02.1999г.);
21. Закон Республики Башкортостан «О детско-юношеском спорте в Республики Башкортостан»;
22. Закон Республики Башкортостан от 24.11.2008 № 68-з (ред. От 05.02.2014) «О физической культуре и спорте в Республики Башкортостан»;
23. Стандарты качества предоставления муниципальных услуг в области образования на территории городского округа город Нефтекамск РБ;
24. Устав МБУ ДО ДЮСШ городского округа город Нефтекамск.

Основной список:

1. Альтшуллер Г.С. Творчество как точная наука.-Москва,2015.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета.- Киев,2016.
3. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность.- Москва, 2015
4. В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2014
5. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2014
6. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2014
7. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2015
8. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2016
9. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
10. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для

спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2016

11. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ГВТ Дивизион» Москва, 2015

12. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.

Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2015

13. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2014

14. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа, Москва 2015

15. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2014

Дополнительный список:

1. Бег на средние дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В. Кузнецова. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-176с.
2. Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира : Метод. Рекомендации / М.Я. Набатникова, В.С. Топчийн, В.В. Ивочкин. – М.:ВНИИФК, 1984. – 22 с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоров'я, 1984. – 144 с.

Интернет-ресурсы

1. infourok.ru/rabochaya_programma_po_legkoy_atletike
2. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/17/programma-po-legkoy-atletike>
3. <http://d18302.edu35.ru/documents/78-rabochaya-programma-legkaya-atletika>
4. <http://www.pandia.ru/text/78/193/12354.php>
5. kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/proghramma-po-lioghkoi-atlietike

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Лёгкая атлетика»
(физкультурно-спортивной направленности)

Автор программы: Васильев Владислав Борисович, педагог дополнительного образования.

Образовательная организация: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования. В программе определены цели, задачи обучения, а также личностные, предметные и метапредметные результаты в освоении курса.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики легкой атлетики. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровления и спортивной подготовки. Педагог преподносит обучающимся знания, формирует навыки в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

В программе предлагаются подходы к структурированию учебного материала и к организации деятельности обучающихся, основное содержание, тематическое планирование, описание материально-технического обеспечения. ДООП служит профориентационным средством и средством формирования навыков физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание программы помогает создать положительную мотивацию, способствует развитию личностных, метапредметных и предметных, профессиональных умений обучающихся.

ДООП предназначена для обучающихся в возрасте 9-18 лет, срок реализации 3 года. Отвечает требованиям и включает все необходимые структурные элементы.

Рецензент: А.Ф.Суфиянова, методист, курирующий физкультурно-спортивную направленность МАУ ДО ДЮЦ СТ.

Дата: «28» августа 2026 г.

