

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1» г. Невинномысска
(МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномыссск)

Принято
на педагогическом совете
МБУ ДО «СШ №1»
г. Невинномысска
Протокол № 1 от 30.08 2024г.



Утверждено
приказом № 30-4/2 директора
МБУ ДО «СШ №1»
г. Невинномысска
от 30.08 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**
по виду спорта «Легкая атлетика»

для МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска

Срок реализации программы: 1 год

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: (общее количество часов) 1 год
(216 часов)
Возрастная категория: от 7 до 16 лет
Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
Вид программы: модифицированная
Состав группы: 20 человек
ID-номер программы в Навигаторе: 27308

Разработчики программы:
Буяница Лилия Викторовна - заместитель директора по УВР МБУДО «СШ № 1»
г. Невинномысска
Пушкова Виктория Михайловна - тренер-преподаватель по легкой атлетике МБУДО
«СШ № 1» г. Невинномысска

г. Невинномыссск
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».....	стр. 3
1.1. Пояснительная записка программы.....	стр. 3
1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	стр. 9
1.3. Содержание программы	стр. 9
1.4. Планируемые результаты.....	стр. 25
2. Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации».....	стр. 25
2.1. Календарный учебный график.....	стр. 25
2.2. Условия реализации программ.....	стр. 37
2.3. Формы аттестации.....	стр. 38
2.4. Оценочные материалы.....	стр. 39
2.5. Методические материалы.....	стр. 40
2.6. Перечень информационного обеспечения программы.....	стр. 42
Приложение №1.....	стр. 45

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка программы.

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

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

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

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226)

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».

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

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

форме организации образовательного процесса является модульной.

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

В МБУДО «СШ № 1» г. Невинномысска возможна сетевая форма реализации образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

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

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

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

Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадиону — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно,

все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике. Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Корибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи. Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место.

Ожидаемый результат освоения программы.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма.

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта.

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

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 16 лет, общее количество часов: 216 часов на 36 недель.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

Уровень программы – ознакомительный, объем 216 часа, срок обучения – один год.

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

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

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

Сроки реализации программы: 1 год - 216 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 36 учебных недели (6 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 10 до 20 человек.

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

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

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

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

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС, Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).Moodle (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы» (ссылка).

Обучение ведется на русском языке.

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

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

Уровень спортивной подготовки	Период продолжительность в годах	Минимальный возраст для приема	Оптимальный (рекомендованный) количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах)
Ознакомительный	1 год	7	20	6

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в МБУ ДО «СШ №1» обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

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

Прием в МБУ ДО «СШ №1» на отделение осуществляется с 7 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

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

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровнем обучения Программы.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель: оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможности их дальнейшего перехода в группы на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Достижению данной цели способствует решение следующих

задач:

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

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

1.3. Содержание программы

Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий по виду спорта.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недели и отражен в общем годовом учебном плане (Таблица № 2).

Таблица № 2. Общий годовой учебный план на 36 недели тренировочных занятий по виду спорта Легкая атлетика.

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки		Формы аттестации/кон троля
		Ознакомительный (всего в год)		
		час		
1	2	3	4	
Общее количество тренировочных часов		216	-	
1.	Обязательные предметные области:	95	-	
1.1	Теория и методика ФК и С	15	Выполнение теста, опрос	
1.2	Общая физическая подготовка	60	Выполнение норматива	
1.3	Вид спорта	20	Результаты соревнований	
2.	Вариативные предметные области:	121	-	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	70	Выполнение норматива	
2.2	Специальные навыки	44	Выполнение норматива	
3.	Самостоятельная работа	6	Выполнение норматива	
4.	Итоговая аттестация	1	Выполнение норматива, теста	

Таблица № 3. Содержание разделов годового учебного плана

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки		Формы аттестации/кон троля
		Ознакомительный (всего в год)		
		час		
1	2	3	б	
1.	Теоретические занятия	15	Выполнение теста, опрос	
2.	Практические занятия	57	Выполнение норматива	
2.1	Тренировочные мероприятия	142	Выполнение норматива	
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	1	Результаты соревнований	
2.3	Иные виды практических занятий	1	Выполнение норматива	
3.	Количество часов в неделю	6	-	
4.	Количество тренировок в неделю	3	-	
5.	Общее количество тренировок	216	-	
6.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка, 1		

Цель: формирование системы знаний и умений в области избранного вида

спорта, необходимой для выбора обучающимися ценностей собственной жизнедеятельности и их профессиональной ориентации.

Задачи:

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

Примерный план конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

План-конспект учебно-тренировочного занятия по Легкой атлетике.

Группа: Ознакомительная

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

Задачи:

1 Образовательные:

Закрепить технику двигательного действия.

Закрепить технику двигательного действия в игре.

Обучение техники безопасности на тренировке на стадионе.

Воспитательные:

Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

Формирование у детей правильной осанки.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений.

Дата проведения: _____ Время проведения: _____

Место проведения: МБУДО «СШ № 1»

г. Невинномысска Оборудования:

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (время)	Методические указания. Основные моменты в работе тренера.

1.	Вводная часть.	15 мин.	<p>1.Бег Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания.</p> <p>2. Разминка на месте Наклоны головы; - вперед назад, Круговые вращения головой; -круги влево, вправо, Упражнение для рук и плечевого пояса -круговые вращения, кисти в замок; -влево, вправо, -в локтевых суставах; - вперед, назад, - вращения прямых рук в плечевых суставах; -вперед, назад,</p>
			<p>Упражнение для туловища - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища; - вперед, назад, - в стороны вправо, влево, круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево, -повороты туловища, руки вытянуты в стороны; -влево, вправо, Упражнение для ног и тазобедренных суставов; -И.п.-ноги врозь, руки на поясе: круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево -И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево, -И.п.-основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой, -И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед. -И.п.- руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги: пружинящие приседания, Упражнения на гибкость; -растягивание поперечным, продольным шпагатом, 3. Специально беговые упражнения - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестом голени назад - бег на прямых ногах - прыжки с ноги на ногу (многоскок) - скачки на левой и правой (1+1) - бег с ускорением</p>

2.	Основная часть.	25 мин.	<p>1 задание. Прыжки на двух ногах через барьеры 2 задание. Челночный бег 4*10 м 3 задание. Поднимание ног в висе на шведской стенке. 4 задание. Прыжки на скакалке 5 задание. Приседания с блином 5-10 кг (юноши) 5.1. Приседания без отягощения (девушки) 6 задание. Стигание и разгибание туловища, лежа на спине 7 задание. Запрыгивание и спрыгивание на разновысотные тумбы 8 задание. Стигание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши) 8.1. Стигание и разгибание рук в упоре на согнутые колени (девушки) 9 задание. Бег 60 м Игра «вышибала» Играют три человека или более. Из них один водящий и двое вышибающих (вышибал). Игровое поле, длиной приблизительно 8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы, а водящий внутри поля, либо проще: вышибалы встают примерно в 5-10 метрах друг от друга, а водящий между ними.</p>
			<p>Цель игры: попасть по водящему с помощью мяча (вышибить его). Водящий может ловить мяч (свечки) до того, как тот ударится о землю.</p>
3.	Заключительная часть:	5 мин.	<p>«Заминка» медленный бег Измерение ЧСС Подведение итогов занятия. Восстановление дыхания, снижение ЧСС</p>

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

Содержание учебного плана.

Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (95 часа).

Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (15 часов).

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

занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в России.

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

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Тема №2.

Тема № 2. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике.

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

Тема № 3. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и

профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 4. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.

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

Тема № 5. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема № 6. Основы техники видов легкой атлетики.

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

Тема № 7. Основы спортивной тренировки. Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подведение итогов, система зачетов.

Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления,

разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема №8: Места занятий, оборудование и 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.

Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (60 часов).

Средства общей физической подготовки

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения (Таблица № 2). В группах ознакомительного уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

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

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Средства общей физической подготовки являются:

Тема 1. Строевые упражнения: (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).

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

- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.

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

- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

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

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)

- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами:

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

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п.,

перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

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

Тема 5. Легкоатлетические упражнения:

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 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.

Тема 6. 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

Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (20 часов).

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

Средства и методы обучения спортивной технике:

Тема 1. Спринтерский бег:

Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 30, 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин,

эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Специальные упражнения. Повторный бег 60—80 м (3—5 раз). Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребавущей постановкой ноги на дорожку (30—40 м). Семенящий бег с загребавущей постановкой стопы (30—40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м). Бег прыжковыми шагами (30—60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5—6 раз). Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6—8 раз). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20—30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6—8 раз).

Для юных бегунов на короткие дистанции, основными задачами станут: научить низкому старту и стартовому разбегу. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Научить низкому старту на повороте.

Научить финишному броску на ленточку.

Специальные упражнения. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8—12 раз). Начало бега по сигналу (по выстрелу). Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!». Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5—10 раз). Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2—3 шагов (5—10 раз). Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5—10 раз). Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6—12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2—3 шагов. Переменный бег. Бег с 3—6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50—80 м, 4—8 раз). Нарастивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2—3 шагов (80—100 м, 3—6 раз). Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Установка колодок для старта на повороте.

Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. Выполнение стартового ускорения на полной скорости. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2—6 раз). Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6—10 раз). Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8—12 раз).

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

Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП.

Тема 2. Метание мяча:

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

Тема 3. Прыжки в длину с разбега:

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

Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области (121 часов).

Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (70 часов).

Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

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

на гимнастический мостик с прыжком вверх.

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

Тема 4. Футбол: Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

Тема 6. Игры при обучении бегу на короткие дистанции. Бег с мячом основная цель научить технике бега по дистанции. Игра «день и ночь» основная цель – развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты. Бег по прямой из различных положений основная цель развитие реакции, ловкость и быстроты. Челночный бег основная цель воспитание умения владеть собой, освоение техники старта, развитие быстроты.

Тема 7. Игры при обучению метанию. Игр: «Кто лучший», «Кто точнее» и «Метание в подвижную цель» основная цель научить далеко и метко метать мячи.

Раздел подготовки 2.2. Специальные навыки (44 часа).

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

1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта. 3. Подвижные игры типа «День и ночь»,

«Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию». Упражнения для развития дистанционной скорости. 1. Ускорение под уклон 3 – 5°. 2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 3. Бег прыжками. 4. Эстафетный бег. 5. Пробегание препятствий на скорость. 6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). 7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». 8. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. 9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Тема 2. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. 1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). 2. Бег с изменением направления (до 180°). 3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. 4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. 5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). 6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. 7. Выполнение различных элементов техники бега.

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

1. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. 3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. 4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 5. Прыжки в глубину. 6. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. 7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. 9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая

эстафета» 10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

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

Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа (6 часов).

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

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;

- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел подготовки 4. Итоговая аттестация (1 час).

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

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике обучающиеся должны

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

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

Метапредметные: 5. Интерес к занятиям спортом. 6. Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества.

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО «СШ № 1» г. Невинномысска муниципального и регионального уровней.

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

2.1. Календарный учебный график.

1. Начало года – 04 сентября 2024 г.
2. Окончание года – 23 мая 2025 г.

3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года – 36 недели учебно-тренировочных занятий.

4. Продолжительность занятий для обучающихся:

Ознакомительный уровень сложности программы – 6 часа в неделю.

5. Расписание занятий : понедельник- 12:50-14:20, среда -12:50-14:20,пятница - 12:50-14:20

Форма календарного учебного графика

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	04	12:50-14:20	Беседа, теоретическое занятие	2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Физическая культура и спорт в России Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек (Раздел: теория и методика ФК и С)	СШ №1 каб.№1	опрос
2	сентябрь	06	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
3	сентябрь	09	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Ходьба и бег Общеразвивающие упражнения с предметами (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	пульсометрия
4	сентябрь	11	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения на гимнастических снарядах Подвижные игры и эстафеты (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
5	сентябрь	13	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Акробатические упражнения (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль пульсометрия
6	сентябрь	16	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Спринтерский бег (раздел вид спорт)	СШ №1 спортивный зал	визуальное наблюдение пульсометрия

7	сентябрь	18	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения для развития быстроты (раздел: специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
8	сентябрь	20	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения для развития стартовой скорости (раздел: специальные навыки)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	визуальный контроль пульсометрия
9	сентябрь	23	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое (раздел: специальные навыки)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	визуальный контроль
10	сентябрь	25	12:50-14:20	Беседа, теоретическое занятие	2	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека (раздел теория и методика ФК и С)	СШ №1 каб.№1	опрос
11	сентябрь	27	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Общеразвивающие упражнения с предметами Ходьба и бег(раздел ОФП)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	визуальный контроль
12	сентябрь	30	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Баскетбол (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
13	октябрь	02	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Прыжки в длину с разбега (раздел вид спорта)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка, прыжковая яма	замеры результатов
14	октябрь	04	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Акробатические упражнения Игры при обучении метанию (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
15	октябрь	07	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Футбол (раздел: различные виды спорта и	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль

				я		подвижные игры)		
16	октябрь	09	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (раздел специальные навыки)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	визуальный контроль
17	октябрь	11	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения для развития специальной выносливости (раздел специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
18	октябрь	14	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (раздел специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	тестирование
19	октябрь	16	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Игры при обучении бегу на короткие дистанции (раздел : различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
20	октябрь	18	12:50-14:20	Беседа, теоретическое занятие	2	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек (Раздел: теория и методика ФК и С)	СШ №1 каб.№1	тестирование
21	октябрь	21	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Общеразвивающие упражнения с предметами Строевые упражнения (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
22	октябрь	23	12:50-14:20	Тестирование	2	Ходьба и бег(раздел ОФП)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	хронометрия и тестирование
23	октябрь	25	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения на гимнастических снарядах (раздел : различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	тестирование
24	октябрь	28	12:50-14:20	Беседа, теоретическое занятие	2	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных	СШ №1 каб.№1	тестирование

						привычек (Раздел: теория и методика ФК и С)		
25	октябрь	30	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
26	ноябрь	01	12:50-14:20	Тестирование	2	Ходьба и бег (раздел ОФП)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	хронометрия и тестирование
27	ноябрь	04	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/ русская электронная школа Раздел подготовки 3	Самостоятельная работа	контроль анализ
28	ноябрь	06	12:50-14:20	Теоретическое занятие, анкетирование	2	Врачебный контроль, самоконтроль (раздел теория и методика ФК и С)	СШ №1 спортивный зал	опрос
29	ноябрь	08	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Футбол (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
30	ноябрь	11	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости (раздел специальные навыки)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	наблюдение
31	ноябрь	13	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (раздел специальные навыки)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	наблюдение
32	ноябрь	15	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости (раздел специальные навыки)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	наблюдение
33	ноябрь	18	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Футбол (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
34	ноябрь	20	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Пионербол Игры при обучении бегу на	СШ №1 спортивный зал	наблюдение

				я		короткие дистанции (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)		
35	ноябрь	22	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Строевые упражнения (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
36	ноябрь	25	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Подвижные игры и эстафеты Игры при обучению метанию (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
37	ноябрь	27	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Метание мяча (раздел вид спорта)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
38	ноябрь	29	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Легкоатлетические упражнения (раздел ОФП)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	визуальный контроль
39	декабрь	2	12:50-14:20	Теоретическое занятие, анкетирование	2	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека (раздел теория и методика ФК и С)	СШ №1 каб.№1	анкетирование
40	декабрь	4	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Строевые упражнения Подвижные игры и эстафеты (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
41	декабрь	6	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Ходьба и бег (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение хронометрия
42	декабрь	9	12:50-14:20	практическое занятие	2	Метание (раздел вид спорта)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	Измерение результатов
43	декабрь	11	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Акробатические упражнения (раздел : различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
44	декабрь	13	12:50-14:20	Тренировочные	2	Баскетбол (раздел:	СШ №1 спортивный зал	наблюдение

				мероприяти я		различные виды спорта и подвижные игры)		
45	декабрь	16	12:50- 14:20	практическо е занятие	2	Подвижные игры и эстафеты(раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
46	декабрь	18	12:50- 14:20	практическо е занятие и тестировани е	2	Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития стартовой скорости(раздел специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	тестировани е
47	декабрь	20	12:50- 14:20	практическо е занятие и тестировани е	2	Упражнения для развития специальной выносливости (раздел специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	тестировани е
48	декабрь	23	12:50- 14:20	практическо е занятие и тестировани е	1 1	Общеразвивающи е упражнения без предметов (раздел ОФП) Упражнения для развития специальной выносливости (раздел специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	тестировани е
49	декабрь	25	12:50- 14:20	практическо е занятие, тестировани е	2	Упражнения на гимнастических снарядах (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	тестировани е
50	декабрь	27	12:50- 14:20	практическо е занятие и тестировани е	2	Общеразвивающи е упражнения без предметов (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	тестировани е
51	декабрь	30	12:50- 14:20	Тренировоч ные мероприяти я	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/ русская электронная школа Раздел подготовки 3	Самостоятельн ая работа	контроль
52	январь	13	12:50- 14:20	беседа, теоретическ ое занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль (Раздел: теория и методика ФК и С)	СШ №1 каб.№1	опрос
53	январь	15	12:50-	практическо	2	Общеразвивающи	СШ №1	тестировани

			14:20	е занятие и тестировани е		е упражнения без предметов (раздел ОФП)	спортивный зал	е
54	январь	17	12:50-14:20	практическо е занятие и тестировани е	2	Спринтерский бег (раздел: вид спорта)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	хронометри я и тестировани е
55	январь	20	12:50-14:20	практическо е занятие, тестировани е	2	Упражнения на гимнастических снарядах (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	тестировани е
56	январь	22	12:50-14:20	Тренировоч ные мероприяти я	2	Подвижные игры и эстафеты(раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
57	январь	24	12:50-14:20	Тренировоч ные мероприяти я	2	Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое(раздел: специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
58	январь	27	12:50-14:20	Тренировоч ные мероприяти я	2	Футбол (раздел : различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
59	январь	29	12:50-14:20	практическо е занятие	2	Ходьба ,бег (раздел ОФП)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	хронометри я
60	январь	31	12:50-14:20	Тренировоч ные мероприяти я	1 1	Легкоатлетически е упражнения (раздел ОФП) Упражнения для развития специальной выносливости (раздел специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
61	февраль	03	12:50-14:20	Тренировоч ные мероприяти я	2	Упражнения для развития специальной выносливости (раздел специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
62	февраль	05	12:50-14:20	Тренировоч ные мероприяти я	2	Игры при обучении бегу на короткие дистанции (раздел : различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
63	февраль	07	12:50-	беседа,	1	Основы техники	СШ №1 каб.№1	опрос

			14:20	теоретическое занятие		видов легкой атлетики (раздел: теория и методика ФК и С)		
				Тренировочные мероприятия	1	Упражнения для развития специальной выносливости (раздел специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
64	февраль	10	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Строевые упражнения(раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
65	февраль	12	12:50-14:20	практическое занятие	2	Ходьба ,бег (раздел ОФП)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	хронометрия
66	февраль	14	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия практическое	2	Прыжки в длину с разбега (раздел вид спорта)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка, прыжковая яма	замеры результатов
67	февраль	17	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Подвижные игры и эстафеты (раздел : различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
68	февраль	19	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Футбол (раздел : различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
69	февраль	21	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости(раздел специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
70	февраль	24	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Прыжки в длину с разбега (раздел вид спорта)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка, прыжковая яма	замеры результатов
71	февраль	26	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Общеразвивающие упражнения с предметами(раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
72	февраль	28	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Ходьба и бег (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	пульсометрия
73	март	03	12:50-14:20	практическое занятие и зачет	2	Метание (раздел вид спорта)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	Измерение результатов зачет
74	март	05	12:50-	Тренировоч	2	Упражнения для	СШ №1	Тренировоч

			14:20	ные мероприятия		развития быстроты (раздел: специальные навыки)	спортивный зал	ные мероприятия
75	март	07	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения на гимнастических снарядах (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
76	март	10	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Общеразвивающие упражнения с предметами(раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
77	март	12	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Общеразвивающие упражнения без предметов (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
78	март	14	12:50-14:20	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	Игры при обучении бегу на короткие дистанции(раздел : различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	Измерение результатов
79	март	17	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Акробатические упражнения (раздел : различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
80	март	19	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Футбол (раздел : различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
81	март	21	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	1 1	Упражнения для развития быстроты (раздел: специальные навыки) Общеразвивающие упражнения без предметов (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
82	март	24	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости(раздел специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
83	март	26	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Ходьба и бег (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение

84	март	28	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Легкоатлетические упражнения (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	пульсометрия
85	март	31	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Акробатические упражнения (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	визуальное наблюдение
86	апрель	02	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения на гимнастических снарядах (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
87	апрель	04	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Ходьба и бег (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	пульсометрия
88	апрель	07	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Строевые упражнения (раздел ОФП)	ДЮСШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
89	апрель	09	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Ходьба и бег (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	пульсометрия
90	апрель	11	12:50-14:20	практическое занятие, тестирование	2	Спринтерский бег (раздел: вид спорта)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	хронометрия и тестирование
91	апрель	14	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения на гимнастических снарядах (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
92	апрель	16	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Акробатические упражнения (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	визуальное наблюдение
93	апрель	18	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Акробатические упражнения (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
94	апрель	21	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Игры при обучении метания (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	визуальный контроль
95	апрель	23	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	1	Упражнения для развития скорости	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	визуальный контроль

				я		переключения с одного действия на другое (раздел: специальные навыки)		
96	апрель	25	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	1	Упражнения для развития специальной выносливости (раздел: специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
97	апрель	28	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Упражнения для развития стартовой скорости (раздел: специальные навыки)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	визуальный контроль
98	апрель	30	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	1 1	Общеразвивающие упражнения с предметами (раздел ОФП) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (раздел: специальные навыки)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
99	май	02	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Игры при обучению метанию (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
100	май	05	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Футбол (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
101	май	07	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Общеразвивающие упражнения без предметов (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
102	май	09	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/ русская электронная школа Раздел подготовки 3	Самостоятельная работа	контроль
103	май	12	12:50-14:20	Практическое занятие и зачет	2	Легкоатлетические упражнения (раздел ОФП)	СШ №1 легкоатлетическая дорожка	хронометрия и тестирование
104	май	14	12:50-14:20	Практическое занятие и зачет	2	Подвижные игры и эстафеты (раздел: различные виды)	СШ №1 спортивный зал	зачет

						спорта и подвижные игры)		
105	май	16	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Игры при обучении бегу на короткие дистанции (раздел: различные виды спорта и подвижные игры)	СШ №1 спортивный зал	наблюдение
106	май	19	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
107	май	21	12:50-14:20	Тренировочные мероприятия	2	Легкоатлетические упражнения (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал	визуальный контроль
108	май	23	12:50-14:20	Контрольное занятие	1 1	Итоговая аттестация Строевые упражнения (раздел ОФП)	СШ №1 спортивный зал легкоатлетическая дорожка	СШ №1 спортивный зал

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- секундомер;
- рулетка (ленточная, металлическая либо нейлоновая, 2-50 м);
- спортивные жгуты (сечением 6, 8 или 10 мм) или ленты;
- набивные мячи / медболы (массой 1-5 кг);
- утяжелители (манжеты и / или жилет).

Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

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

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

2.3. Формы аттестации

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки (Таблица № 4), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

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

Способы определения результативности:

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

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

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)
- дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото,

тексты...); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.

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

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

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

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

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

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки в баллах (Таблица № 4):

Таблица № 4. Нормативы общей физической подготовки по Легкой

атлетике

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

2.5. Методические материалы

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

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

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

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

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

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

обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

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

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий по легкой атлетике.

Развитие быстроты, координации движений и гибкости

Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка

Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

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

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры - преподаватели должны соблюдать правила безопасности:

- во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелке;
- после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

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

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

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике

легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

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

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

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

2.6. Перечень информационного обеспечения программы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;
2. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного

образования детей».

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

Литература по виду спорта:

1. Ушаков А.А. Легкая атлетика. Примерная учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, утв. Федеральным агентством по Ф К и С , 2005 г.
2. А.В. Коробов, В.Н. Городенцев. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985 г.
3. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г. Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
4. В.Г. Никитушкин Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989 г.
5. А.Д. Комарова Легкая атлетика (многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 1989 г.
6. Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа- М.: Terra-Спорт, 2000 г.
7. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А. Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт, 2000 г.
8. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б. Попов- М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001г
9. Тренировка спринтера. Е.Д. Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2011г
10. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П. Суслов, Е.Б. Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2010 г.

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

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://rusathletics.info/>

Основными мерами профилактики травматизма при занятиях по легкой атлетике.

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

1. Соблюдение указаний тренера и администрации и выполнение их команд во время нахождения на спортивном ядре;
2. Постоянное внимание к происходящим на стадионе (в манеже) событиям – тренировкам, соревнованиям. Необходимо помнить, что бег и ходьба проходят ПРОТИВ часовой стрелки, и переходить через дорожку только убедившись, что никому не будет создано помех;
3. Не переходить и не перебегать дорожки, не убедившись, что другие спортсмены не выполняют каких-либо упражнений на них, особенно возле барьеров и препятствий для бега с препятствиями;
4. Осознание того, что все снаряды для метаний являются упрощенной версией настоящего оружия, и брать их без разрешения, метать друг в друга, выполнять упражнение без команды нельзя;
5. Строго запрещается передвигаться по секторам для метаний даже без осуществления на них тренировочной и соревновательной деятельности;
6. Запрещается бегать, прыгать и выполнять гимнастические упражнения передвигаться в шиповках по зачехленным прыжковым ямам;
7. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
8. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.);
9. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
10. Запрещается бросать вещи, обувь, мусорить на дорожках и в секторах, проносить на спортивное ядро напитки и еду.
11. После окончания тренировочных занятий по указанию тренера убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, проследить за тем,

чтобы оборудование было не повреждено, вернуть его в исходное положение.

12. Заниматься можно только на полностью исправном оборудовании

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

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