

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ПСКОВА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр  
«Юность»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «26» 08 2022 г.  
Протокол № 7



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДООСЦ «Юность»

А.Ю. Камезин  
2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: (общее количество часов) 1 год, 252 часа

Возрастная категория: от 7 до 18 лет и старше

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID -номер программы в Навигаторе \_\_\_\_\_

Разработчик программы:

Колосков Роман Викторович – методист МБУ ДО ДООСЦ «Юность»

г. Псков  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования» .....	3 стр.
1.1.	Пояснительная записка программы .....	3 стр.
1.2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы .....	8 стр.
1.3.	Содержание программы .....	9 стр.
1.4.	Содержание учебного плана .....	12 стр.
1.4.1.	Обязательные предметные области .....	12 стр.
1.4.2.	Вариативные предметные области .....	17 стр.
1.4.3.	Воспитательная работа .....	20 стр.
1.4.4.	Самостоятельная работа .....	21 стр.
1.4.5.	Итоговая аттестация .....	21 стр.
1.5.	Планируемые результаты .....	22 стр.
2.	Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации» .....	22 стр.
2.1.	Календарный учебный график .....	22 стр.
2.2.	Условия реализации программы .....	22 стр.
2.3.	Формы аттестации .....	24 стр.
2.4.	Оценочные материалы .....	24 стр.
2.5.	Методические материалы .....	25 стр.
2.6.	Педагогический контроль .....	27 стр.
2.6.	Перечень информационного обеспечения программы .....	29 стр.
	Приложение № 1 .....	31 стр.
	Приложение № 2 .....	32 стр.

# 1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

## 1.1 Пояснительная записка программы.

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

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242;
7. Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУ ДО ДООСЦ «Юность».

**Новизна программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного

человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

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

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

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

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

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет и старше, общее количество часов: 252 часов на 42 недели, из них:

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 252 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

академических часа (1 академический час - 40 минут).

**Сроки реализации программы:** 1 год - 252 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 42 учебные недели (6 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы-от 15.

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 педагога 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; зкуре - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

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

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

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем нагрузки в неделю в академических часах	Требования к освоению программы
Ознакомительный	1 год	7	15	6	Выполнение нормативов ОФП

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

При приеме в центр «Юность» дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

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

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

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

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу.

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

## **1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.**

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

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач:**

- гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- укреплению здоровья обучающихся;
- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к избранному виду спорта;
- воспитывать морально-волевые качества обучающихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к педагогу 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, контентных 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 42 недели и отражен в общем годовом учебном плане (Таблица № 2).

**Таблица № 2. Общий годовой учебный план на 42 недели тренировочных занятий по виду спорта Легкая атлетика**

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки Ознакомительный (всего в год)	Формы аттестации/контроля
1	2	3	4
Общее количество тренировочных часов		252	-
1.	Обязательные предметные области:	172	-
1.1	Теория и методика ФК и С	24	Опрос
1.2	Общая физическая подготовка	72	Выполнение норматива
1.3	Вид спорта	76	Результаты соревнований
2.	Вариативные предметные области:		-
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	32	Выполнение норматива
2.2	Специальные навыки	28	Выполнение норматива
3.	Самостоятельная работа	12	Выполнение норматива
4.	Воспитательная работа	6	Выполнение норматива
5.	Итоговая аттестация	2	Выполнение норматива

**Таблица № 3. Содержание разделов годового учебного плана**

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки	Формы аттестации/контроля
		Ознакомительный (всего в год) час	
1	2	3	4
1.	Теоретические занятия	24	Опрос
2.	Практические занятия	228	Выполнение норматива
2.1	Тренировочные мероприятия	208	Выполнение норматива
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	10	Результаты соревнований

2.3	Иные виды практических занятий	10	Выполнение норматива
3.	Количество часов в неделю	6	-
4.	Количество тренировок в неделю	3	-
5.	Общее количество тренировок	126	-
6.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка	

252 учебных часа общего годового учебного плана реализуются на бюджетной основе по муниципальному заданию (МЗ)

### **Примерный 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.

#### **2. Воспитательные:**

Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

#### **3. 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: МБУ ДО ДООСЦ «Юность»

Оборудование: \_\_\_\_\_

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (время)	Методические указания. Основные моменты в работе тренера.
1.	Вводная часть.	25 мин.	<p><b>Бег</b> Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания.</p> <p><b>Разминка на месте</b> Наклоны головы; - вперед назад, Круговые вращения головой; - круги влево, вправо, Упражнение для рук и плечевого пояса - круговые вращения, кисти в замок; - влево, вправо, - в локтевых суставах; вперед, назад, вращения прямых рук в плечевых суставах; - вперед, назад, Упражнение для туловища и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища; вперед, назад, в стороны вправо, влево, круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево, - повороты туловища, руки вытянуты в стороны; - влево, вправо, Упражнение для ног и тазобедренных суставов; - И.п. - ноги врозь, руки на пояс: 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 колени впереди стоящей ноги: пружинящие приседания, Упражнения на гибкость; - растягивание поперечным, продольным шпагатом, <b>3.</b></p> <p><b>Специально беговые упражнения</b> бег с высоким подниманием бедра бег с захлестом голени назад бег на прямых ногах прыжки с ноги на ногу (многоскок) скачки на левой и правой (1+1) бег с ускорением</p>

2.	Основная часть.	45 мин.	<p><b>1 задание.</b> Прыжки на двух ногах через барьеры</p> <p><b>2 задание.</b> Челночный бег 4*10 м</p> <p><b>3 задание.</b> Поднимание ног в висе на шведской стенке.</p> <p><b>4 задание.</b> Прыжки на скакалке</p> <p><b>5 задание.</b> Приседания с блином 5-10 кг (юноши) Приседания без отягощения (девушки)</p> <p><b>6 задание.</b> Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине</p> <p><b>7 задание.</b> Запрыгивание и спрыгивание на разновысотные тумбы</p> <p><b>8 задание.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре на согнутые колени (девушки)</p> <p><b>9 задание.</b> Бег 3х30 м</p> <p><b>Игра «вышибала»</b> Играют три человека или более. Из них один водящий и двое вышибающих (вышибал). Игровое поле, длиной приблизительно 8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы, а водящий внутри поля, либо проще: вышибалы встают примерно в 5-10 метрах друг от друга, а водящий между ними. 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:	10 мин.	<p>«Заминка» медленный бег Измерение ЧСС</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>10 мин.</p> <p>Восстановление дыхания, снижение ЧСС</p>

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

#### **1.4. Содержание учебного плана.**

##### **1.4.1. Обязательные предметные области (172 часа).**

**Раздел подготовки: Теория и методика физической культуры и спорта (24 часа).**

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

занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

### **Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма.**

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

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

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

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

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

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

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

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

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических

упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

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

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

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

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

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

Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

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

## **Раздел подготовки: Общая физическая подготовка (ОФП) (72 часа).**

### **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 полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

**Тема №2. Ходьба и бег:**

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

**Тема №3. Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, 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.

#### **Раздел подготовки: Вид спорта (76 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:**

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

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта

и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП.

#### **Тема №2. Метание мяча:**

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

#### **Тема №3. Прыжки в длину с разбега:**

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

### **1.4.2. Раздел подготовки: Вариативные предметные области (60 часов).**

#### **Раздел подготовки: Различные виды спорта и подвижные игры (32 часа).**

**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.

### **Раздел подготовки: Специальные навыки (28 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. Ускорение под уклон 3 -5°.
4. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.
5. Бег прыжками.
6. Эстафетный бег.
7. Пробегание препятствий на скорость.
8. Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 -20 м с максимальной скоростью, 10 -15 м медленно).
9. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».
10. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.
11. 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, 2x15м.
7. Выполнение различных элементов техники бега.

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

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

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

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
2. Переменный бег 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.

#### **1.4.3. Раздел подготовки: Воспитательная работа (6 часов).**

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил занятий и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий в спортивном центре с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе образовательной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время проведения учебного процесса и соревнований.

На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Педагог должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

#### **1.4.4. Раздел подготовки: Самостоятельная работа (12 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.

#### **1.4.5. Раздел подготовки: Итоговая аттестация (2 часа).**

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

### **1.5. 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 обучающемуся психологические качества.

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

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДООСЦ «Юность» муниципального и регионального уровней.

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

### **2.1 Календарный учебный график (Приложение № 2).**

1. Начало года - 01 сентября 2022 г.;
2. Окончание года – 31 июля 2023 г.;
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года - 42 недели учебно-тренировочных занятий;
4. Продолжительность занятий для обучающихся:  
Ознакомительный уровень сложности программы - 6 часов в неделю;
5. Начало занятий - 8.00, окончание занятий - 21.00;
6. Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

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

#### **2.3 Формы аттестации**

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

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

Способы определения результативности:

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

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

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.;
- дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты...); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей;
- система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (собеседования, педагогические наблюдения).

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 педагогом.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах. Результаты фиксируются в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

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

#### **2.4. Оценочные материалы**

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей

физической подготовки 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)	10,6	10,8	11,2	11,5	11,8	10,6	10,8	11,2	11,5	11,8
Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	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 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 педагоги дополнительного образования должны соблюдать правила безопасности:

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

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

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде педагога, 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 обучающихся 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 образовательном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

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

## **2.6. Педагогический и врачебный контроль.**

Управление подготовкой легкоатлетов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении учебных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется **педагогический контроль**, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль образовательной деятельности;
- контроль за состоянием обучающихся.

**Контроль образовательной деятельности** осуществляется по следующим направлениям:

контроль за отношением обучающихся к образовательному процессу;  
контроль за применяемыми нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к образовательному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований педагога, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии педагог вносит в журнал.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу прохождения дистанции.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных легкоатлетами в процессе тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные легкоатлетами в заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

**Контроль состояния, обучающегося** осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма;
- контроль уровня развития физических качеств.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее - врачебный контроль).

**Врачебный контроль** служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого легкоатлета. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом Физдиспансера Псковской области по представлению педагога на имя директора Центра.

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

## 2.7. Перечень информационного обеспечения программы.

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242;
7. Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУ ДО ДООСЦ «Юность».

### **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.;

11. 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/1a/>;

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

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

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

8. Всероссийская федерация легкой атлетике <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 педагога и администрации и выполнение их команд во время нахождения на спортивном ядре;
2. Постоянное внимание к происходящим на стадионе (в манеже) событиям - занятиям, 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 педагога 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.

**Приложение № 2**

**Годовой календарный учебный график**

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	19	19	13	13	17	15	2	6	19	19	15	15	<b>172</b>
1.1	Теория и методика ФК и С	3	3	2		2	2		1	3	3	2	3	<b>24</b>
1.2	Общая физическая подготовка	8	8	6	6	7	7	1	1	8	8	7	5	<b>72</b>
1.3	Вид спорта	8	8	5	7	8	6	1	4	8	8	6	7	<b>76</b>
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области:</b>	6	6	6	6	6	6	1	5	6	6	6	6	<b>66</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	<b>32</b>
2.2	Специальные навыки	2	3	3	2	3	3		2	2	2	3	3	<b>28</b>
3.	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
4.	Воспитательная работа	1	1		1				1	1	1			<b>6</b>
5.	Итоговая аттестация												2	<b>2</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		26	26	20	20	24	22	4	12	26	26	22	24	<b>252</b>