

Управление культуры, спорта и молодежной политики  
Администрации зерноградского района  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа»  
Зерноградского района

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического совета  
МБУ ДО «СШ» Зерноградского района  
Протокол от 14.05.2024 № 2



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО «СШ»  
Зерноградского района  
К.С. Яковенко  
Приказ от 14.05.2024 № 77/1

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика. Начальный период»**

**Подвид программы:** разноуровневая  
**Уровень программы:** базовый  
**Целевая группа (возраст):** от 9 до 17 лет  
**Срок реализации:** 2 года  
общее количество учебных часов - 416  
1 год обучения – 208 часов  
2 год обучения – 208 часов  
**Форма обучения:** очно-заочная  
**Разработчики:**  
Таран В.Н. – тренер-преподаватель  
отделения легкой атлетики  
МБУ ДО «СШ» Зерноградского р-на  
Михнова Т.С. – зам. директора по СР  
МБУ ДО «СШ» Зерноградского р-на

г. Зерноград

2024

## Оглавление

№	Раздел	Стр.
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик образования</b>	
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>4</b>
1.1.1	Направленность программы .....	4
1.1.2	Актуальность программы .....	4
1.1.3	Отличительные особенности программы .....	5
1.1.4	Адресат программы .....	5
1.1.5	Объем и срок освоения программы.....	9
1.1.6	Формы обучения .....	9
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса .....	10
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий .....	10
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы .....</b>	<b>11</b>
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы .....</b>	<b>12</b>
1.3.1	Учебный план .....	12
1.3.2	Содержание учебного плана .....	14
<b>1.4</b>	<b>Планируемые результаты .....</b>	<b>28</b>
1.4.1	Личностные результаты .....	28
1.4.2	Метапредметные результаты .....	29
1.4.3	Предметные результаты .....	29
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
<b>2.1</b>	<b>Календарный учебный график .....</b>	<b>30</b>
<b>2.2</b>	<b>Условия реализации программы .....</b>	<b>31</b>
2.2.1	Материально-техническое обеспечение .....	31
2.2.2	Информационное обеспечение .....	32
2.2.3	Кадровое обеспечение .....	33
<b>2.3</b>	<b>Формы аттестации .....</b>	<b>33</b>
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов .....	33

2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	33
<b>2.4</b>	<b>Оценочные материалы .....</b>	<b>34</b>
<b>2.5</b>	<b>Методические материалы .....</b>	<b>34</b>
<b>2.6</b>	<b>Воспитательный потенциал программы .....</b>	<b>38</b>
<b>2.7</b>	<b>Список литературы .....</b>	<b>40</b>
<b>2.7.1</b>	Основная и дополнительная .....	40
<b>2.7.2</b>	Наглядный материал .....	40
<b>2.7.3</b>	Интернет источники .....	40
	<b>Приложение</b>	
	Приложение 1. «Дневник самостоятельной подготовки» .....	41
	Приложение 2. «Оценочные нормативы по Легкой атлетике» ...	42

## **I. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа для спортивно-оздоровительных групп МБУ ДО «СШ» Зерноградского района по легкой атлетике разработана в соответствии с

- Частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»

- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.

- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)

- методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554).

#### **1.1.1 Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

#### **1.1.2 Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия легкой атлетикой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во

многим зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Высшим критерием международного признания является включение легкой атлетики в программу Олимпийских игр.

### **1.1.3 Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы являются следующие моменты:

- программа построена с учетом современных требований, предъявляемых к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;

- программа включает в теоретической части содержания темы из «Антидопинговой программы для учреждений дополнительного образования», рекомендованной Министерством физической культуры РФ;

- кадровое обеспечение программы составлено с учетом профессиональных стандартов, предъявляемых к тренерам-преподавателям СШ в системе образования;

- в приложении к программе имеется индивидуальный график самостоятельных тренировок.

### **1.1.4. Адресат программы**

Программа рассчитана на разновозрастной контингент обучающихся. В программе учитываются возрастные особенности обучающиеся. Характеристики анатомо-физиологических, психологических, педагогических и физических изменений обучающихся представлены в таблице №1.

Таблица № 1. Анатомо-физиологические, психологические, педагогические и физические характеристики обучающихся

Характеристика	9 – 12 лет	12-14 лет	15-17 лет
Анатомо-физиологические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- темп роста в длину несколько замедляется</li> <li>- становится больше</li> <li>жизненная емкость легких</li> <li>- недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия</li> <li>- мышцы еще слабы, особенно мышцы спины</li> <li>- мышечная система способна к интенсивному развитию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вес головного мозга увеличивается в 3.5 раза;</li> <li>- резкое увеличение длины тела до 10 см. в год;</li> <li>- ЖЕЛ – 73%</li> <li>- наблюдается неритмичность дыхания;</li> <li>- телосложению характерна некоторая длиннорукость и длинноногость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интенсивное развитие мышечной системы</li> <li>- бурное увеличение массы тела, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца;</li> <li>- позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться;</li> <li>- формирование</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>фигуры по женскому и мужскому типу;</li> <li>- организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям.</li> </ul>

психологи ческие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий уровень активности</li> <li>- стремление к общению вне семьи</li> <li>- стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо</li> <li>- ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным</li> <li>- энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны</li> <li>- часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности</li> <li>- стремятся к большой мускульной активности</li> <li>- любят коллективные игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перепады настроения от безудержного веселья к унынию и обратно без достаточных причин;</li> <li>- чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей;</li> <li>- сентиментальность порою уживается с паразитической черствостью, болезненностью, застенчивость - с развязностью, желание быть признанными оцененными другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами;</li> <li>- кризис идентичности;</li> <li>- стремление высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших - родных, учителей, воспитателей, наставников, старшего поколения вообще;</li> <li>- стремление к группированию со сверстниками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поведение более уравновешенное;</li> <li>- психика устойчива;</li> <li>- решающая роль школы в удовлетворении познавательных и социально-психологических потребностей;</li> <li>- возрастание роли самообразования и самовоспитания;</li> <li>- возрастание способности противостоять отрицательным влияниям среды;</li> <li>- замена защитной роли взрослых на функцию ориентирования на будущее</li> </ul>
Педагогические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- произвольность деятельности, навыки волевой регуляции</li> <li>- способность контролировать свои действия, планирует их, поэтому деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вспыльчивость, возбудимость (легко вступают в драки, могут стать мстительными, злопамятными, проявить жестокость);</li> <li>- временное психологическое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основными видами деятельности является учение и производительный труд;</li> <li>- характерные изменения в</li> </ul>

	<p>становится целенаправленной</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширяется объем внимания, способность к его концентрации и распределению; более точным, полным и дифференциальным</li> </ul> <p>становится восприятие, формируется воображение</p> <p>способность пользоваться приемами запоминания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начинает производить мыслительные операции на основе представлений, отвлекаясь от конкретных зрительных объектов</li> <li>- все большую роль начинает играть слово; развивается словесно-логическое мышление</li> </ul>	<p>отдаление от семьи и школы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние сверстников усиливается;</li> <li>- основные виды деятельности в этом возрасте – учение и физический труд.</li> </ul>	<p>интеллектуальном и духовно-нравственном развитии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сознательное отношение к труду и учению</li> </ul>
Физические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличивается длина шага, скорость бега в 4 раза больше скорости ходьбы</li> <li>- увеличивается длина и высота прыжка</li> <li>- улучшается меткость</li> <li>- сила тормозится</li> <li>- быстрота увеличивается</li> <li>- развивается гибкость</li> <li>- развитие общей выносливости</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование моторных способностей;</li> <li>- улучшение координационных способностей (меткость);</li> <li>- развитие силовых и скоростно-силовых качеств;</li> <li>- выносливость;</li> <li>- быстрота движений;</li> <li>- уменьшение гибкости;</li> <li>- быстрое утомление;</li> <li>- низкая реакция на раздражители</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота и точность сенсомоторных реакций выбора;</li> <li>- устойчивое внимание;</li> <li>- быстрота и точность выполнения операций;</li> <li>- быстрота дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций;</li> <li>- обдуманность выбора действий</li> </ul>

Учитывая индивидуальные различия внутри группы, обучающимся предлагается разноуровневый по сложности и субъективной трудности

усвоения материал программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение обучающихся разного возраста в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и др.

Усилению мотивации к занятиям способствует привлечение обучающихся к судейству, применение различных физических средств обучения, соответствующих возрасту, тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

### **1.1.5. Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется в объеме 208 часов в год. Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года (52 недели) с еженедельной нагрузкой 4 часа. Из которых:

44 недели – тренировочные занятия

5 недель – самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;

2 недели – тренировочные сборы (на базе лагеря профильного отряда лагеря с дневным пребыванием детей или профильной смены на базе детского оздоровительного лагеря).

Таблица № 2. Объем и сроки освоения программы

<b>Показатель</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>
<b>Количество недель</b>	52	52
Из них:		
Тренировочные занятия	44	44
Самостоятельная подготовка	5	5
Тренировочные сборы	3	3
<b>Количество часов</b>	208	208
Из них:		
Тренировочные занятия	176	176
Самостоятельная подготовка	20	20
Тренировочные сборы	12	12

### **1.1.6. Формы обучения**

Программа реализуется в очно-заочной форме в процессе тренировочных занятий, тренировочных сборов и самостоятельной подготовки.

### **1.1.7. Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники легкой атлетики.

#### **1.1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим, периодичность и продолжительность тренировочных занятий регламентируется требованиями СанПиН 2.4.4.1251-03. Выдержки из документа, относящиеся к занятиям по легкой атлетике.

- Набор и состав помещения для спортивных занятий определяются направленностью образовательной программы, спортивным профилем учреждения и количеством занимающихся детей и должен отвечать требованиям санитарных и строительных норм и правил.

- В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий. Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение.

- Физкультурные и спортивные площадки на открытом воздухе должны содержаться в чистоте и быть ровными, свободными от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм.

- При работе с детьми должен осуществляться дифференцированный подход с учетом возраста детей и этапов подготовки.

- Рекомендуемый возраст детей для начала занятий разными видами спорта в детской спортивной школе представлен в таблице №3.

Таблица №3. Минимальный возраст зачисления

<b>Вид спорта</b>	<b>Возраст</b>
Легкая атлетика	9

- Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 3-х академических часов.

- Занятия спортом и физической культурой должны проводиться только в спортивной одежде и обуви на исправном оборудовании.

- При зачислении в объединение каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по избранному профилю.

- Между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

- Начало занятий в учреждениях дополнительного образования должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 21.00 ч.

- Занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Продолжительность каждого занятия и длительность отдельных видов деятельности приведены в таблице №4.

Таблица № 4. Рекомендуемый режим занятий детей в объединениях физкультурно-спортивного профиля

№ п/п	Профили и отдельные виды кружков	Наполняемость групп		Число занятий в неделю	Продолжительность занятий
		оптимальная	допустимая		
1	Легкая атлетика	10	15	2-3	2 по 45 минут 3 по 45 минут

#### Медицинское обеспечение

- Медицинское наблюдение за детьми, занимающимися в спортивных школах, необходимо проводить не реже 2 раз в год.

- После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача.

- Учреждение дополнительного образования детей должно быть укомплектовано медицинскими аптечками для оказания доврачебной помощи.

### 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель:** осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности, овладение основами техники легкой атлетики и обеспечение отбора наиболее способных спортсменов для дальнейшей подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

#### Воспитательные (личностные)

– сформировать навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;

– сформировать умение наблюдать за своим самочувствием, самоконтроль;

– воспитывать нравственные и волевые качества,

– развивать навыки анализа и объективного оценивания результатов собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– привить стремление к ведению здорового образа жизни.

– развивать мотивы спортивной тренировки и личностного смысла занятий.

### **Развивающие (метапредметные)**

- сформировать умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки;
- способствовать умению конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- привить умение распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развивать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

### **Образовательные (предметные)**

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1. Учебный план**

#### **1 год обучения**

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	5	5	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	45	0	45	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	74	0	74	
4.	ТП. Техничко-тактическая подготовка	42	0	42	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	4	
6.	СД. Соревновательная деятельность	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципально гоуровней
7.	ИП. Инструкторская практика	0	0	0	
8.	СП. Самостоятельная подготовка	20	0	20	Сдача контрольно-переводных нормативов
9.	ТС. Тренировочные сборы	12	0	12	Зачет
Итого часов:		208	5	203	

## 2 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	5	5	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	37	0	37	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	80	0	80	
4.	ТП. Техничко-тактическая подготовка	44	0	44	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	2	

6.	СД. Соревновательная деятельность.	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципально гоуровней
7.	ИП. Инструкторская практика	0	0	0	
8.	СП. Самостоятельная подготовка	20	0	20	Сдача контрольно-переводных нормативов
9.	ТС. Тренировочные сборы	12	0	12	Зачет
Итого часов:		208	5	203	

### 1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения ТП. Теоретическая подготовка –5 часов

#### **Тема 1: Вводное занятие.**

История спортивной школы, достижения и традиции. Легкая атлетика как вид спорта. Права и обязанности обучающихся спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся на отделении легкой атлетики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетики.

**Тема 2: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.** Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных легкоатлетов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

**Тема 3: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.** Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в легкой атлетике, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка легкоатлета. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

**Тема 4: История развития легкой атлетики. Исторический обзор проблемы допинга.**

Возникновение вида спорта. Этапы развития легкой атлетики. Роль технических действий в легкой атлетике. Состояние и развитие легкой атлетики в Ростовской области и в России. Достижения легкоатлетов России на мировой арене.

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие

психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

**Тема 5: Мотивация нарушений антидопинговых правил. Запрещенные субстанции и запрещенные методы. Последствия допинга для здоровья.** Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; 85 стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг.

Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

## **ОФП. Общая физическая подготовка – 45 час**

### **1. Строевые упражнения – 7 часов**

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

### **2. Беговые упражнения – 8 часов**

На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках;

в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

### **3. Прыжковые упражнения – 7 часов**

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

### **4. Упражнения без предметов – 8 часов**

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной

стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

## **5. Упражнения с предметами – 7 часов**

а) со скакалкой:

- прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе;

- два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук;

- бег со скакалкой по прямой и по кругу;

- прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо;

- те же прыжки в стойке;

- прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу;

- опускание скакалки за спину, не сгибая рук;

- эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом

- броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки;
- перебрасывание мяча на ходу и при беге;
- метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг):

- вращение мяча пальцами;
- сгибание и разгибание рук;
- круговые движения руками;
- сочетание движений руками с движениями туловищем;
- маховые движения;
- броски и ловля мяча с поворотом и приседанием;
- перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами);
- броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами(в прыжке);
- эстафеты и игры с мячом;
- соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг):

- поочередное и одновременное сгибание рук;
- наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках;
- приседания с различными положениями гантелей;
- вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч;
- встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами);
- «удары» руками с гантелями перед собой;
- наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху);
- жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

**6. Гимнастические упражнения – 8 часов**

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными

ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой,

сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

### **СФП. Специальная физическая подготовка - 74 часа**

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Специальные упражнения надо подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку, и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом.

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - бег со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м., челночный бег, старт из различных исходных положений, бег по наклонной плоскости вниз, бег с использованием световых и звуковых лидеров, подвижные игры

Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с отягощениями, многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пяти-десятикратные прыжки.

Развитие выносливости – однократные и повторные пробегания различных коротких отрезков до 400 м, кросс, дозированный бег.

### **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 42 часа**

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владеть техникой бега, а также обучение и совершенствование технике бега на короткие и средние дистанции, развитие творческих способностей обучающихся.

Техническая подготовка: овладение техникой высокого старта, овладение основами спринтерского бега, овладение техникой низкого старта.

Особенности обучения техническим приемам.

В группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными.

В процессе реализации физической и технической подготовки в группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

#### **Тактическая подготовка.**

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от цели, уровня физической и волевой подготовленности, состава участников соревнования, метеорологических условий и от других причин. Тактика в беге на короткие и длинные дистанции разнообразна: лидирование, преследование, изматывающие рывки во время лидирования, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спрут) и т.д.

#### **Педагогический контроль.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения;

- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков бега на короткие и средние дистанции, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов в приложении к программе.

#### **Теоретическая подготовка.**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

#### **Общефизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30 м.);
- бег на средние дистанции (200 м.);
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- разгибание и сгибание рук в упоре лежа (девочки);
- прыжок в длину с места.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

#### **Техническая подготовка.**

Контроль освоения обучающимися технических элементов проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения техники бега.

#### **Ожидаемые результаты.**

К концу учебного года обучающиеся:

- Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

- Осваивают основные средства ОФП.
- Осваивают технику бега на короткие и средние дистанции.
- Повышают уровня функциональной подготовки.
- Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться в повседневном тренировочном процессе и в условиях соревнований.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

### **Воспитательная работа.**

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных спортсменов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать воспитанника, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий: строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение на тренировочных занятиях.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера - преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качества является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

### **КИ. Контрольные испытания – 4 часа**

#### **1. Входящие – 2 час**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение обучающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер-преподаватель может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех обучающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

#### **2. Итоговые – 2 час**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

### **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

### **СП. Самостоятельная подготовка – 20 часов**

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной подготовки заносятся в дневник. Приложение № 1.

### **ТС. Тренировочные сборы – 12 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря.

### **Содержание учебного плана второго года обучения:**

#### **ТП. Теоретическая подготовка – 5 часов**

Теоретическая подготовка органически связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций.

Примерные темы теоретической подготовки:

**Тема 1:** Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.

**Тема 2:** Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсменов.

**Тема 3:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

**Тема 4:** Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности, охрана здоровья воспитанников на занятии. Правила соревнований по легкой атлетике.

**Тема 5: Допинг и зависимое поведение.**

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития.

Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена. Наказания за нарушение антидопинговых правил.

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

#### **ОФП. Общая физическая подготовка – 37 часов**

Общая физическая подготовка (далее ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности.

В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, укрепляются защитные функции организма.

*Упражнения по ОФП:*

**1. Строевые упражнения:** основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу, повороты на месте, размыкание в колонне на месте и в движении.

**2. Общеразвивающие упражнения без предметов** (развитие гибкости, силы, ловкости).

- *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- *Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- *Упражнения на формирование правильной осанки.* В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

- *Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- *Упражнения в парах* - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления

**3. Общеразвивающие упражнения с предметами** (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

- *Упражнения с мячами* - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- *Упражнения в парах и группах* с передачами, бросками и ловлей мяча.

- *Упражнения с гантелями, со штангой с небольшими весами, набивными мячами, мешками с песком:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

- *Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

**4. Акробатические упражнения** (развитие ловкости): кувырки вперёд в

группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты.

**5. Подвижные игры и эстафеты** (развитие ловкости, быстроты, силы):

- *Игры* с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель»,

«Пятнашки» и др.

- *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.

**6. Легкоатлетические упражнения** (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.

- Кроссы до 1000 м., 2000 м. (в зависимости от возраста).

- Прыжки в длину с места и с разбега.

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

**7. Спортивные игры:** баскетбол, волейбол, футбол

**СФП. Специальная физическая подготовка - 80 часов**

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Специальные упражнения надо подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку, и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом.

- Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Развитие быстроты - бег со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м., челночный бег, старт из различных исходных положений, бег по наклонной плоскости вниз, бег с использованием световых и звуковых лидеров, подвижные игры

- Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с отягощениями, многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пяти-десятикратные прыжки.

- Развитие выносливости – однократные и повторные пробегания различных коротких отрезков до 400 м, кросс, дозированный бег.

## **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 44 часа**

### ***Тактическая подготовка.***

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от цели, уровня физической и волевой подготовленности, состава участников соревнования, метеорологических условий и от других причин. Тактика в беге на короткие и длинные дистанции разнообразна: лидирование, преследование, изматывающие рывки во время лидирования, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спрут) и т.д.

### **Педагогический контроль.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;

- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков бега на короткие и средние дистанции, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов в приложении к программе.

### **Теоретическая подготовка.**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

### **Общезфизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по общезфизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30 м.);
- бег на средние дистанции (200 м.);
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- разгибание и сгибание рук в упоре лежа (девочки);
- прыжок в длину с места.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

### **Техническая подготовка.**

Контроль освоения обучающимися технических элементов проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения техники бега.

### **Ожидаемые результаты.**

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Осваивают технику бега на короткие и средние дистанции.
4. Повышают уровня функциональной подготовки.

### **КИ. Контрольные испытания – 4 часа**

#### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

#### **2. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых испытаний учитываются при приеме обучающихся на последующие года обучения.

### **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

### **СП. Самостоятельная подготовка – 20 часов**

Самостоятельная подготовка осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной подготовки обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной подготовки заносятся в дневник. Приложение № 1.

### **ТС. Тренировочные сборы – 12 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### **1.4.1 Личностные результаты**

- навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- умение наблюдать за своим самочувствием, самоконтроль;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развитие навыков анализа и объективного оценивания результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- умение, направленные на ведение здорового образа жизни.
- содействие правильному физическому развитию;
- развитие мотивов спортивной тренировки и личностного смысла занятий.

##### **1.4.2 Метапредметные результаты.**

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры элементарные соревнования;
- развитие жизненно важных двигательных навыков;
- способность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

##### **1.4.3. Предметные результаты**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	5
2	ОФП. Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	4	45
3	СФП. Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	7	8	-	5	74
4	ТТП. Технико-тактическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	2	42
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ИП. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
8	СП. Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	11	-	20

9	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	12
	Всего часов:	13	16	17	15	25	18	16	16	20	18	23	11	208

## 2 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	5
2	ОФП. Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	-	3	37
3	СФП. Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	-	7	80
4	ТТП. Технико- тактиче- ская подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	3	44
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ИП. Инструкторская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
8	СП. Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	11	-	20
9	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	12
	Всего часов:	14	16	16	15	24	17	15	16	20	19	23	13	208

## 2.2 Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для останковки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегатон	штук	1

Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1

### 2.2.2. Информационное обеспечение

Видеоуроки по легкой атлетике, размещенные в сети Интернет.

### 2.2.3 Кадровое обеспечение

По реализации данной программы работает тренер-преподаватель, отвечающий требованиям профессионального стандарта в области «Дополнительное образование детей и взрослых».

Образовательный уровень:

- среднее профессиональное образование (программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

- при отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Требования к стажу работы не предъявляются. Особыми условиями допуска к работе считаются:

- отсутствие медицинских противопоказаний, отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;

- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

## 2.3 Формы аттестации

### **2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- грамоты за победу в соревнованиях разного уровня,
- протоколов соревнований,
- фотоотчетов;
- портфолио достижений группы.

### **2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- протоколы контрольных испытаний;
- итоговый отчет тренера-преподавателя;
- открытое занятие;
- соревнование.

## **2.4. Оценочные материалы**

Для оценки уровня освоения программы по окончании учебного года проводятся контрольные испытания обучающихся.

При проведении контрольных испытаний обучающихся учитываются результаты освоения программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Итоговые контрольные испытания включают в себя:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые проводятся в форме сдачи нормативов, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых контрольных испытаний (протоколы) служат подтверждающим документом для перехода обучающихся на последующую ступень обучения.

Оценочные нормативы по легкой атлетике представлены в Приложении 2.

## **2.5. Методические материалы**

Организация образовательного процесса осуществляется в очно-заочной форме. В заочной форме осуществляются часы, отведенные на самостоятельную подготовку обучающихся в период зимних и летних каникул.

Используемые методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

В ходе реализации программы используются следующие принципы обучения и воспитания:

1. *Принцип систематичности.* Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. *Принцип индивидуализации.* Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

3. *Принцип развивающего обучения.* При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4. *Принцип воспитывающего обучения.* В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. *Принцип оздоровительной направленности.* Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. *Принцип сознательности.* основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. *Принцип наглядности.* Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. *Принцип доступности.* Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических

упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Формами организации образовательного процесса являются групповые и индивидуальные занятия продолжительностью до 2 часов. Количество тренировочных занятий в неделю – 2. Недельная нагрузка – 4 часа.

Формами организации тренировочного занятия являются: беседа (при прохождении теоретической подготовки), игра, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, сдача нормативов.

Педагогические технологии, используемые на тренировочном занятии:

1. *Технология взаимобучения* - специфический метод обучения взаимодействию между самими обучающимися, основывающийся на разности их теоретической и практической подготовленности, развития способностей и заключающийся в обмене информацией, в совместной отработке умений и навыков, взаимопроверке усвоения. Парное взаимобучение позволяет каждому обучающемуся попеременно исполнять роль тренера и обучаемого. Групповое взаимобучение ставит одного из обучающихся в позицию консультанта по тому или иному предмету. Коллективное взаимобучение предполагает поочередное выступление консультантов по специальным вопросам перед всей группой. Взаимобучение активно способствует закреплению знаний. Одновременно идет процесс обогащения друг друга дополнительной информацией, которую обучающиеся добывают самостоятельно, специально для обучающего общения и выполнения функций консультанта. Как убеждает опыт, взаимобучение педагогически целесообразно, если включено в систему других методов. В диагностическом аспекте взаимобучение активно помогает преподавателю узнать интересы, склонности, способности обучающихся.

2. *Игровая технология* - построение тренировочного процесса в легкой атлетике имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях. Так, подвижные игры в комплексе с контрольными тестами позволяют решить проблему отбора новичков, поскольку в игровом методе наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности занимающихся. С их помощью решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом игровая деятельность в легкой атлетике складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов. Именно подвижные игры позволяет развить такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость.

3. *Технология дифференцированного обучения* - основная задача дифференцированной организации тренировочной деятельности заключается в

раскрытии индивидуальности, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию задатков и способностей каждого обучающегося в тренировочном процессе. Использование дифференцированного подхода к обучающимся на различных этапах тренировочного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми детьми определенным программным минимумом знаний, умений и навыков. Дифференциация обучения предполагает гибкость и подвижность, позволяющая тренеру-преподавателю в процессе тренировки подходить индивидуально к каждому обучающемуся и способствовать общей активизации группы.

4. *Личностно-ориентированная технология* - цель, которой состоит в том, чтобы «заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного личностного образа». Личностно - ориентированные технологии определяют методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого ребенка: берут на вооружение психодиагностические методики, изменяют отношения и организацию деятельности детей, применяют разнообразные средства обучения, перестраивают суть образования.

5. *Здоровьесберегающая технология* является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети не совсем здоровы, а в процессе обучения число здоровых детей уменьшается. Процесс обучения в школе - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающей технологии является приоритетным направлением в деятельности тренера-преподавателя. Основная цель здоровьесберегающих технологий—сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Отсюда вытекают основные задачи:

- обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- сохранение работоспособности на занятиях;
- формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

6. *Технологии сотрудничества* реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях тренера и ребенка. Тренер-преподаватель и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Весь этот "веер" технологий может раскрываться и складываться в руках опытного тренера, потому что условия их применимости зависят от множества факторов; к тому же технологии между собой тесно взаимосвязаны.

7. *Технология малых групп* - при групповой форме организации тренировочной работы обучающихся группа на данном занятии делится на группы для решения конкретных тренировочных задач с учетом того, чтобы с максимальной эффективностью для коллектива могли реализоваться учебные возможности каждого члена группы. Свое задание каждая группа выполняет сообща под непосредственным руководством лидера группы или тренера. Применительно к групповой форме учебной работы под малой группой понимается часть одного коллектива (3-6 человек), организованная на некоторое ограниченное время (от части занятия до нескольких блоков занятий) для осуществления какой-либо совместной тренировочной деятельности.

### **Структура тренировочного занятия.**

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех частей (разминка, основная, заключительная).

Для групповых занятий, особенно в спортивно-оздоровительных группах, характерен вариант из четырех частей.

1. Вводная - организационная - построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержание занятия, строевые упражнения, повороты. Общая продолжительность вводной части 3-10 минут.

2. Подготовительная (разминка) - разогревание обучающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут.

3. Основная - повышение у обучающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

4. Заключительная - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Продолжительность его до 10 минут.

Дидактические материалы:

- «Антидопинговая программа учреждений дополнительного образования»;
- сборник упражнений по общей физической подготовке;
- сборник упражнений по специальной физической подготовке;
- видеоуроки по легкой атлетике.

### **2.6. Воспитательный потенциал программы.**

Спорт обладает широким воспитательным потенциалом. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Острое соперничество на учебно-тренировочных занятиях и

соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных достижений.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с

ветеранами Великой Отечественной войны, воинами - интернационалистами, ветеранами и воинами СВО, известными спортсменами, беседы о внутрисполитической жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в зале, спортивно - оздоровительном лагере, беседы, на этические и спортивно - этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

## **2.7. Список литературы**

### **2.7.1. Основная и дополнительная**

#### **Основная литература:**

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах). - М.: Спорт, 2016., 240 с.
3. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость. - М.: Знание, 2011., 98 с.
4. Данилин В.Р., Алистратов И.Н. От дистанций к метаниям: учеб. пособие. - М.: Филс, 1999.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры - М., 1999
6. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.
7. Марков В.Н., Симонович В.М., Чернова Н.Л. Легкоатлетические упражнения для укрепления и развития опорно-двигательного аппарата. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
8. Павлов Л.П., Прокошкин В.Н. Легкая атлетика: энциклопедия. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
9. Программа подготовки спортсменов легкоатлетических дисциплин / под ред. А.А. Локшиной. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чужиков В.Е. Легкая атлетика: история и современность. - М.: Олимп, 1996.

### **2.7.2. Наглядный материал**

1. Преображенский С.А. Наглядное пособие по самой популярной игре. - оцифрованное издание. – М. -[volborba.ru/obuchenie\\_i\\_vospitanie\\_borca/24.html](http://volborba.ru/obuchenie_i_vospitanie_borca/24.html) 2017.

### **2.7.3. Интернет-источники:**

1. Всероссийская федерация лёгкой атлетики [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rusathletics.info>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.minobrnauki.gov.ru>
3. Министерство образования Кузбасса [Электронный ресурс]. Режим

доступа: <https://образование42.рф>

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс].  
Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

5. Министерство физической культуры и спорта Кузбасса  
[Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minsport-kuzbass.ru>

6. Ребёнок в спорте [Электронный ресурс]. [Электронный ресурс].  
Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### «Дневник самостоятельной подготовки»

#### Дневник самостоятельной подготовки

Обучающийся: \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. обучающегося)

Группа: \_\_\_\_\_

Вид спорта: \_\_\_\_\_

#### Тренировочные занятия

№ п/п	Дата	Выполненные упражнения	Время выполнения	Контрольная отметка о выполнении	
1	1 нед. сентябрь	ОФП. Беговые упражнения	30 мин.		
2					
3					
4					

1. Дата самостоятельной подготовки ставится согласно плана-графика тренировки (сентябрь, июнь, июль, август).
2. Выполненные упражнения – оговариваются совместно с тренером-преподавателем (для каждого обучающегося индивидуальны).
3. Время выполнения – соответствует 6 - часовой недельной нагрузке.
4. Контрольная отметка о выполнении может ставиться родителями (законными представителям), старостой группы, учителем физической культуры ОО, тренером-преподавателем

Приложение № 2.

«Оценочные нормативы по легкой атлетике»

Оценочные нормативы по общефизической подготовке (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>9 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,2	<b>6,0</b>	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине			<b>1</b>	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	<b>145</b>	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	<b>5.15</b>	5.00	4.50
<b>10 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	<b>5.8</b>	5,3	5.1
2.	Подтягивание на перекладине		1	<b>2</b>	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	<b>4.55</b>	4.40	4.30
<b>11 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	<b>3</b>	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	<b>170</b>	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	<b>4.40</b>	4.30	4.20
<b>12 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	<b>5.5</b>	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	<b>4</b>	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	<b>175</b>	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	4.10
<b>13 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	<b>5.3</b>	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	<b>6</b>	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	<b>4.20</b>	4.10	4.00
<b>14 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5.6	5,4	<b>5,1</b>	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	<b>8</b>	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.55	3.50
<b>15 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5.5	5,2	<b>4,9</b>	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	<b>10</b>	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	<b>205</b>	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	<b>3.55</b>	3.45	3.40
<b>16 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,0	<b>4.8</b>	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	<b>12</b>	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	<b>210</b>	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	<b>3.50</b>	3,40	3.30
<b>17 лет</b>						

1.	Бег 30м (с)	5.1	4.9	<b>4,7</b>	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	<b>14</b>	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	210	<b>220</b>	230	240
4.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	<b>3,40</b>	3.30	3.20
<b>18 лет и старше</b>						
1.	Бег 30м (с)	4.8	4.7	<b>4,6</b>	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	<b>15</b>	17	20
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	215	<b>230</b>	240	250
4.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.45	<b>3,30</b>	3.20	3.10

### Оценочные нормативы по общефизической подготовке (девочки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>9 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,8	6,5	<b>6,3</b>	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	<b>22</b>	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	<b>150</b>	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,50	5,35	<b>5,20</b>	5,10	5,00
<b>10 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	<b>6,1</b>	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	<b>23</b>	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	<b>5,10</b>	5,00	4,50
<b>11 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	<b>5,8</b>	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	<b>24</b>	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	<b>165</b>	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5,15	5,05	<b>4,55</b>	4,45	4,35
<b>12 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	<b>5,7</b>	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	<b>25</b>	<b>27</b>	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	<b>175</b>	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4,55	<b>4,45</b>	4,35	4,25
<b>13 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	<b>26</b>	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	<b>180</b>	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,50	4,40	<b>4,30</b>	4,20	4,10
<b>14 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	<b>5,5</b>	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4,45	4,35	<b>4,25</b>	4,15	4,10
<b>15 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	<b>5,4</b>	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	<b>190</b>	195	200

4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	<b>4.10</b>	4,05	4.00
<b>16 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,5	<b>5,3</b>	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	<b>28</b>	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.55	3.50
<b>17 лет и старше</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,4	<b>5,2</b>	5,0	4,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	<b>28</b>	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	<b>200</b>	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	<b>3.55</b>	3.50	3.40

Перед тестированием проводится разминка.

– Бег 30 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

– Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

– Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

– Бег 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

– Поднимание туловища. И.п. сед ноги вместе. Стопами, держась за нижнюю перекладину. Лечь на спину, руки за головой. Испытуемый выполняет поднимание туловища, касаясь локтевым суставом колен и возвращается в и.п. Фиксируется количество подъёмов за 30 с.