

Управление образования администрации Нижнеломовского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Нижнеломовского района

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 8
от «23» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
А.Ю. Попов
«23» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Легкая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Бесчастнова Людмила Николаевна
Тренер-преподаватель

г. Нижний Ломов. 2024

**Информационная карта
к дополнительной общеобразовательной программе**

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Нижнеломовского района
2	Адрес учреждения	442150, г. Нижний Ломов, ул. Московская, 78 Тел./факс 8 841 54 4-23-86, e-mail: sportschool.n-lomov@yandex.ru
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	10-12 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	МБУДО ДЮСШ Нижнеломовского района
7	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Бесчастнова Людмила Николаевна, 1967 г. Нижний Ломов, ул. Октябрьская, д.44, кв.25 89023496950, тренер-преподаватель высшей категории, образование педагогическое высшее
8	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Модифицированная
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	Ознакомительный
	по образовательным областям	Легкая атлетика
	по целевым установкам	Спортивно-оздоровительная
	по формам организации содержания	Однопрофильная
9	сведения об эффективности программы	Эффективность программы оценивается автором с точки зрения: – Обеспечения разностороннего физического развития; – изменения отношения учащихся к своему здоровью, посредством занятий футболом; – профилактика заболеваний опорно-двигательной системы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» по содержанию является *физкультурно-спортивной*, по уровню освоения – *стартовой*, по степени авторства – *модифицированной*.

Программа разработана (модифицирована) на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями);
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в - Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании Российской Федерации";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ Нижнеомовского района.

Актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация

способствует удовлетворению социального заказа обучающихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности подростков. Занятия лёгкой атлетикой развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; помогают в формировании «мышечного корсета», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профилактику асоциального поведения.

Педагогическая целесообразность

Систематические занятия спортом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются как средство профилактики и лечения многих недугов. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

Отличительные особенности программы

В процессе освоения материала 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.

Цель программы

Цель программы: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи программы

Программа ставит следующие задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – легкая атлетика;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- сформировать знания о спортивных прикладных техниках лёгкой атлетикой.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности;
- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма—сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной;
- развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;
- сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности учащихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку сохраняя свою индивидуальность.

Принципы реализации программы

- принцип доступности обучения - все задания подобраны с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей;
- принцип систематичности - предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;
- принцип наглядности в процессе подачи материала педагог использует не только словесные приёмы, но и различные наглядные средства: плакаты, схемы, макеты;

принцип последовательности -обучение строится по схеме «от простого к сложному», то есть постепенное, логичное изучение учебного материала;

- принцип повторений позволяет добиться существенных позитивных изменений в органах и системах, закрепить технические навыки и повысить спортивные результаты. Только так можно развить все физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

- принцип соревновательной деятельности -предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в избранном виде спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Соревновательная деятельность имеет фазовый характер:

Предстартовая фаза состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки.

Собственно-состязательная фаза включает в себя построенную модель технико-тактических действий, сам процесс спортивного соперничества и коррекцию отдельных элементов соревновательной деятельности в процессе состязания. Фаза последствий включает в себя фазу ближнего восстановления, анализ проведенного соревнования и дальнего восстановления.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей в возрасте от 10 до 12 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек.

Обучающиеся 10-12 лет отличаются общительностью, эмоциональностью, любознательностью и отзывчивостью. Именно в этом возрасте ребенок проявляет интерес к творчеству, спорту, коммуникации и стремится к самостоятельности. Ребенок нацелен на положительный результат, эти качества очень важны для формирования творческого потенциала, общей культуры поведения.

Объём и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, её объём 270 часов. Учебный план тренировочных занятий по легкой атлетике (нагрузка 6 часов в неделю). Обучение по программе рассчитано на 45 недель.

Режим занятий

Продолжительность тренировочных занятий в течении учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Разностороннее физическое развитие содержат в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся. Все это способствует укреплению дисциплины и привитию сознательного отношения к занятиям, повышению общего среднего уровня физической подготовки обучающихся, популяризации здорового образа жизни, стимулированию участия детей в

соревнованиях.

ОФП и СФП

Занятия общей физической и специальной подготовки ставит своей основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку при занятиях легкой атлетикой, развитие основных двигательных качеств: быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Планируемые результаты от реализации программы

По окончании обучения, учащиеся *будут знать*:

- основные двигательные действия (бег, ходьба, прыжки);
- правила поведения и технике безопасности во время занятий физическими упражнениями ;
- исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;
- технику бега по прямой;
- технику бега с ускорением;
- технику бега по виражу;
- технику финиширования;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

будут уметь:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- прыгать в длину с места, с разбега; в высоту с разбега
- демонстрировать технику старта бега;
- демонстрировать технику бега по прямой;
- демонстрировать технику бега по виражу;
- демонстрировать технику финиширования;
- демонстрировать технику эстафетного бега;
- метать предметы в вертикальную и горизонтальную цель;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы :

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Предметные: формирование навыков правильного бега, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно – спортивной деятельности.

Метапредметные:

- развитие двигательных функций и физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции)
- развитие своих спортивных способностей через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки
- развитие умения планировать свою деятельность, правильно разделять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, уметь находить пути их решения
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их устранения.

Воспитательная деятельность направлена на развитие у обучающихся коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни, на формирование активной жизненной позиции. Большое воспитательное значение имеют традиции, сложившиеся в коллективе - проведение вечеров отдыха с участием детей и родителей (Новый год, 8 марта, 23 февраля, день именинника, день матери и т.д.), совместные поездки на соревнования, выставки, фестивали, концерты.

Немаловажную роль играет работа с родителями, включение их в деятельность коллектива. Открытые занятия для родителей дают возможность показать, чему научился их ребёнок. Соревнования позволяют создать ситуацию успеха, как для учащихся, так и для их родителей. Беседы по вопросам воспитания детей, подготовка к соревнованиям – всё это, а также другие формы работы помогают формированию единого коллектива педагогов, детей и родителей.

Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	100
4	Техническая подготовка	50
5	Тактическая подготовка	45
6	Аттестация	5
7	Участие в соревнованиях	8
	Всего часов	270

№	Название раздела (темы)	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	60	8	52	тест
3.	Специальная физическая подготовка	100		100	опрос
4.	Техническая подготовка	50		50	педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	45		45	наблюдение
6.	Аттестация	5		5	Зачет
7.	Участие в соревнованиях	8		8	педагогическое наблюдение
	Итого	270	10	260	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Теория: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Беседа о предупреждении травматизма. История развития легкой атлетики. Развитие спорта. Терминология. Базовые правила выполнения движений. Самоконтроль на занятиях.

Контроль: Опрос. Уровень знаний по ТБ. (Приложение № 1)

2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Самоконтроль.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты движений. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена(бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена(бедра), мелкими широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

Выполнение строевых упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение

упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпад, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Выполнение упражнений со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Выполнение акробатических упражнений. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Выполнение легкоатлетических упражнений. Бег на 30,60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Контроль: Тест. Уровень практических навыков.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства СФП. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение СФП в формировании двигательных навыков и умений.

Практика: упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т.п. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). Подвижные игры «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 медленно). Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего

бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.); «челночный» бег: 2х10,4х5, 2х15 м и т.п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 - 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковые эстафеты» и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Упражнение для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико – тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п. Прыжки с места и с разбега.

Контроль: Опрос. Уровень практических навыки

4.Техническая подготовка.

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

Практика: выполнение спринтерского бега от 30 до 60 м; бега на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (набивными мячами); силовая гимнастика (подтягивания, опуская, поднимание туловища из положения сидя и лежа). Упражнения в сопротивлении с партнером;

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

Контроль: Педагогическое наблюдение. Зачет по технико-тактической подготовке.

5. Тактическая подготовка.

Теория: изучение способов, средств и возможностей тактики в специализируемом виде легкой атлетики; знание тактического опыта сильнейших спортсменов; изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях («тактические учения»); определение сил противников, знание их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних условий. На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику к предстоящему соревнованию. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Практика: повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию).

Контроль: Уровень тактических знаний.

6. Аттестация.

Практика: Техника выполнения контрольных упражнений. Тестирование по общей физической и специальной подготовке. Оценка теоретических знаний.

Контроль: тестирование

7. Участие в соревнованиях.

Теория: Правила проведения соревнований:

-внутри школьных; муниципальных.

Практика: Участие в соревнованиях внутри ДЮСШ.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарно-учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1 год	270	45	90	2 занятия по 3 часа

Организационно-методические основы программы

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» необходимы:

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	2
3	Гимнастические маты	3
4	эстафетные палочки	4
5	шиповки (легкоатлетические)	15
6	гимнастические скамейки	4
7	Скакалки	15
8	стенка гимнастическая	6
9	рулетка	1
10	Мяч набивной	10
11	Стартовые легкоатлетические колодки	4
12	Резина для фитнеса	15

Информационное обеспечение программы

1. Научно-методическая литература;
2. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
3. Дидактические и методические разработки по виду спорта «Легкая атлетика».

Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» осуществляется педагогом, имеющим высшее педагогическое образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района и отвечающему квалификационным требованиям.

Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится вводное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях.

Требования техники безопасности

В ходе реализации программы необходимо руководствоваться инструкциями по ТБ при проведении тренировочных занятий по легкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

Восстановительные мероприятия при занятиях легкой атлетикой

Гигиенические средства: к гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.)

Педагогические средства: построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор упражнений и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия.

Список литературы для педагога

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности автореферат.дис. канд. пед. наук:/ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2011.- 24с
2. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Терра-Спорт, 2009.-79 с.
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
4. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
5. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.
6. Кабраль, А.П. Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.-М.:Терра-Спорт, 2009.-32-34с.
7. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2009. - 336с.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2012.- 122с.
9. Полунин, А.И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий/ А.И.Полунин.- М.: 2009.- 65с.
10. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2009.- 224 с.
11. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции/В.Н. Селуянов,- М.: Спорт АкадемПресс, 2011.- 104 с.
12. Стародубцев, В. В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности: Автореф. дис... канд. пед. Наук/ В.В. Стародубцев.- Омск: Союз Печать, 2009.- 24-26 с.

Список литературы для обучающихся

1. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2009.- 224 с.
2. Фарвель, В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2015.- 208-210 с.
3. Филин, В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта/ В.П. Филин, Н.А. Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 2010.- 255 с.
4. Шпитальный, В.Б. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультета заочного и дистанционного обучения/В.Б. Шпитальный, М.Ф. Максименко.- Краснодар: Традиция, 2012.- 84 с.

Техника безопасности на тренировках по легкой атлетике

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

имеющие медицинскую справку;

- прошедшие инструктаж по ТБ;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

На занятиях легкой атлетикой обучающиеся должны:

1. Соблюдать дисциплину в ходе занятий.
2. Заниматься в спортивной обуви и форме, соответствующей погодным условиям.
3. Добираться на стадион только пешком вместе с группой или самостоятельно. По пути на стадион при переходе через улицу соблюдать правила дорожного движения.
4. Заниматься легкой атлетикой только в местах, названных тренером - преподавателем, в поле его зрения.
5. Приступать к выполнению легкоатлетических упражнений только после разминки, в соответствии с рекомендацией и заданием тренера - преподавателя.
6. Помнить о возможности получения травмы на стадионе, поэтому нельзя:
 - бежать на встречу общему движению обучающихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона осуществлять только в направлении против часовой стрелки);
 - бежать по дорожке, где скользко, грязно и можно упасть;
 - толкать впереди бегущего;
 - во время бега на короткие дистанции переходить на соседнюю беговую дорожку;
 - резко не останавливаться после завершения бега;
 - садиться или ложиться сразу после завершения бега;
 - выполнять прыжки на неровном, рыхлом покрытии. Не приземляться на руки.
- Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
7. Соблюдать очередность выполнения попыток.

Приложение № 2

Контрольная аттестация по ОФП по прохождению программы

Контрольные упражнения		мальчики			девочки		
	Баллы	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	6.0	6.2	6.4	5.8	6.0	6.2
2	Челночный бег 3x10(сек)	9.0	9.3	9.5	9.5	9.7	10.0
3	Прыжок в длину (см)	145	140	135	135	130	125
4	Прыжок через скакалку (в течении 30 сек.)	Не менее 30 раз			Не менее 40 раз		

Ведение документации при подведении итогов:
протоколы сдачи контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований.

Тестирование по теме «Легкая атлетика (теоретический курс)»

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
 А) «царица полей» В) «королева спорта»
 Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»
2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
 А) эстафетный бег В) фристайл
 Б) метание копья Г) марафонский бег
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
 А) только один В) не больше трех
 Б) не больше двух Г) не имеет значения
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
 А) одна Б) две В) три Г) четыре
5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
 А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота
6. СПРИНТ – это...?
 А) судья на старте В) бег на длинные дистанции
 Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча
- 7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
 А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды
 Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть
- 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
 А) разбег, отталкивание, полет, приземление В) разбег, подпрыгивание, приземление
 Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление Г) разбег, толчок, приземление
- 9) Назовите фазы прыжка в высоту:
 А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
 Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
 В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
 Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
- 10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
 А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
 Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
 В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.