

Управление образования администрации Старооскольского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования – средняя школа №22»  
Старооскольского городского округа

Рассмотрена  
на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2020г.  
протокол № 08

Утверждена  
приказом МБОУ «ЦО – СШ №22»  
от «31» августа 2020г.  
№262

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Общее количество часов:** 216 часов

**Возраст учащихся:** 7 – 18 лет

**Вид программы:** авторская

**Автор-составитель:** Ильина Татьяна Александровна, педагог дополнительного образования

Старый Оскол  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования»</b> .....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	16
<b>Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b> .....	17
1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	17
2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	20
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	21
5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	24
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	25

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике составлена на основании нормативно-правовых документов:

Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ,

Приказом просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 г. № 196,

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом МБОУ «ЦО-СШ №22» и локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность.** Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с

помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

**Педагогическая целесообразность.** Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

#### **Отличительная особенность.**

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А так же из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе. В данной программе берется только один период обучения возраст детей 7-18 лет.

**Возраст детей:** программа предназначена для обучающихся желающих заниматься легкой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний с 7-18 лет с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

**Адресат программы:** Занятия проводятся на базе образовательных учреждений.

Количество занимающихся в группе 15 человек.

**Уровень освоения.** Знакомятся техникой бега. Осваивают технику бега и кроссовой подготовки. Пробегание дистанции. Метания мяча, прыжков длину с разбега. Кроссовая подготовка по пересеченной местности. Знакомятся специальными беговыми упражнениями. Передача эстафетной палочки. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю лыжных гонок, гигиенические сведения, технику безопасности и правила соревнований. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участия школьных и районных соревнованиях. Предполагает глубокое изучение бега. Программа направлена на совершенствование техники бега. Изучение стартового разгона, финиширования. Совершенствуется техника метания мяча и прыжков в длину с разбега. Привитие рационального применения практических навыков при пробегании дистанции. Технику передачи эстафетной палочки. Знакомятся техникой спортивной ходьбы. Учащиеся изучают также историю легкой атлетики, технику, тактику и правила соревнований. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдача промежуточных и итоговых тестов, участие соревнованиях. Третий год обучения предполагает более углубленное изучение техники бега и спортивной ходьбы. Привитие практических навыков. На основе полученных знаний обучающиеся участвуют школьных, матчевых, районных соревнованиях. О результатах обучения можно судить по итогам участия в соревнованиях.

**Сроки реализации:** В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гл. 10 ст. 75 п. 4. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой,

разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 недель.

**Форма обучения** – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Режим занятий:** Согласно «Положения о режиме занятий обучающихся» занятия проводятся 6 часов в неделю, продолжительность одного занятия не более двух часов.

Продолжительность занятия 2 академических часа.

Объем программы составляет 216 часов в год.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

### Цели программы:

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества взаимопомощи.
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

### Задачи:

#### Обручающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;  
развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

#### Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта ит.п.

#### Воспитательные:

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	СОЭ Количество часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>11</b>
1.1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	2
1.2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2
1.3	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.	2
1.4	Питание, самоконтроль	2
1.5	Оказание первой медицинской помощи при травмах	1
1.6	Правила соревнований.	1
1.7	Основные средства восстановления.	1
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>109</b>
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>56</b>
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>30</b>
<b>5.</b>	<b>Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)</b>	<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>
	Индивидуальная работа и участие спортивно-оздоровительных отрядах пришкольных оздоровительных лагерях (вне сетки часов)	
	Медицинское обследование (вне сетки часов)	
	Восстановительные мероприятия (вне сетки часов)	

#### 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### *Теоретическая подготовка*

##### **1.1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения бега. Краткие исторические сведения о возникновении бега и л/а, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России. Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Уровень

достижения в беге в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

### **1.2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.**

Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

### **1.3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.**

Помощь при ушибах, растяжений. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

### **1.4. Питание, самоконтроль.**

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

### **1.5. Оказание первой медицинской помощи при травмах.**

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

### **1.6. Правила соревнований.**

Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

### **1.7. Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

## **Практическая подготовка**

### ***Общая физическая подготовка***

Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание

строю, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз.

Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувирки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувирками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Ходьба на лыжах классическим ходом с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Марш-бросок. Туристические походы. Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, лапта.

### ***Специальная физическая подготовка***

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

**Ходьба.** Обычная и широким шагом с различным положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

**Бег.** Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут. Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоким подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким (2-й год обучения) подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения многоскоки. Бег по опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по

команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег.

Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий стар и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывая бега. Быстрый бег на месте сериями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 20-30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время.

Эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

### ***Техническая подготовка***

#### **Основы техники бега**

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

#### **Бег на короткие дистанции.**

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт.

Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

### **Бег на средние и длинные дистанции.**

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

### **Эстафетный бег.**

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

### **Общие основы техники прыжков.**

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна

### **Прыжки в длину с места и с разбега.**

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление.

Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

### **Тройной прыжок с места и с разбега.**

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика

движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

### ***Участие в соревнования***

Соревнования проводятся в группе для приобретения соревновательного опыта, умение правильно применять на дистанции технику бега, также обучающиеся участвуют в школьных соревнованиях и соревнованиях ДЮСШ.

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Будут знать:**

Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Понятия о технике выполнения легкоатлетические упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления. Правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика. Основные средства восстановления.

### **Будут уметь:**

Иметь широкий круг двигательных умений и навыков.

Владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика.

### **Научатся:**

Владеть техникой бега и спортивной ходьбы.

Выполнять специальные беговые упражнения.

Выполнять контрольные упражнения.

## **1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам соревнований.

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания по физической подготовке

### Входная диагностика

№	Контрольные испытания	Количество выполнений							
		юнош и				девушк и			
		9-10	11-12	13-15	16-17	9-10	11-12	13-15	16-17
1	Бег 60 м. (с)	11,9	10,9	9,6	8,8	12,4	10,9	10,6	10,5

2	Челночный бег 3x10 м. (с)	9,6	9,0	8,1	7,9	9,9	9,4	9,0	8,9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	150	170	195	120	135	150	160
4	Бег на 1000 м. (мин, с)	6.10	-	-	-	6.30	-	-	-
5	Бег на 1500 м. (мин, с)	-	8.20	-	-	-	8.55	-	-
6	Бег на 2000 м. (мин, с)	-	-	10.00		-	-	12.10	12.00
7	Бег на 3000 м. (мин, с)	-	-	-	15.00	-	-	-	-

### Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Количество выполнений							
		юнош и				девушк и			
		9-10	11-12	13-15	16-17	9-10	11-12	13-15	16-17
1	Бег 60 м. (с)	10,4	9,5	8,2		10,8	10,1	9,6	
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,5	7,9	7,2		8,7	8,2	8,0	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	180	210		150	165	180	
4	Бег на 1000 м. (мин, с)	4.50	-	-	-	5.10	-	-	-
5	Бег на 1500 м. (мин, с)	-	6.50	-	-	-	7.14	-	-
6	Бег на 2000 м. (мин, с)	-	-	8.10		-	-	10.00	9.50

	с)								
7	Бег на 3000 м. (мин, с)	-	-	-	12.40	-	-	-	-

### **3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Кадровое обеспечение.**

Педагоги, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности.

#### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий являются стадионы школ района с беговыми дорожками, прыжковой ямой.

##### Спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные;
- стартовые колодки;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- грабли.

##### Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 1 шт;
- гимнастическая стенка – 3 пролета;
- перекладины для подтягивания - 1 шт;
- конусы -15штук;
- мячи -10 штук.

## 4 . МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

*Средства спортивной тренировки.* Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по легкой атлетике.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники легкой атлетики.

### ***Медицинское обследование (вне сетки часов)***

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Медицинский осмотр обучающихся осуществляется врачами на базе образовательных учреждений два раза в год.

### ***Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)***

#### **Восстановительные мероприятия**

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38<sup>0</sup>с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Массаж и самомассаж.

#### **Восстановительные средства**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки,

интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

**Педагогические средства восстановления включают:**

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

**Психолого-педагогические средства включают:**

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства восстановления включают:**

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)

- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

**Психологические средства восстановления включают:**

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых. - особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

## 5.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>Начало учебного года</b>	01.09.2020
<b>Окончание учебного года</b>	31.05.2021
<b>Количество учебных недель</b>	36
<b>Сроки каникул</b>	июнь 2021-август 2021
<b>Продолжительность каникул</b>	92 дня
<b>Сроки контрольных процедур</b>	май 2021

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки.–Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: морфология / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с., ил.
5. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов. – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 370 с.
7. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
8. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
9. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Г.В. Гребцова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2013. – 288 с.
10. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

11. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

12. Янсен Петер. ЧЧС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.rusatletics.com/>

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL.: <http://lib.sportedu.ru/press/>