

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта
«Оздоровительная легкая атлетика для взрослых»**

I. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Оздоровительная легкая атлетика для взрослых» (далее – Программа) предназначена для взрослых от 18 лет и старше, проявляющих интерес к занятиям легкой атлетикой, занимающихся в группах, где осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, а также для коррекции и восстановления физического здоровья.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа учитывает внутренние локальные акты Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования Спортивной школы «Сатурн» (далее – учреждение).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна Программы состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченной в физкультурную деятельность из-за возраста, не имеющих определенной спортивной подготовки.

Программа разработана с учётом интересов взрослого поколения, которые хотят заниматься по легкой атлетике и приобщиться к активным занятиям физической культурой и спортом. Программа позволяет качественно обучиться базовой техникой данного вида спорта, а также приобрести навыки взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Актуальность Программы направлена на удовлетворение потребностей взрослого поколения в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и психическое оздоровление. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Многообразие легкоатлетических элементов позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности физического воспитания, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

Основной целью Программы является популяризация активного образа жизни среди взрослого населения.

Основными задачами реализации Программы являются:

- удовлетворение потребностей, в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств;
- обучение техническим и тактическим действиям легкоатлетических элементов;
- обучение правилам здорового образа жизни, приемам самоконтроля, закаливания организма, техники рационального дыхания.

Воспитательные задачи Программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Развивающие задачи Программы являются:

- развивать физические качества;
- содействовать формированию правильной осанки, профилактика сколиоза, укреплению мышечного корсета, подвижности позвоночника и основных суставов, улучшать психофизическое состояние взрослого средствами легкой атлетики;

Обучающие задачи Программы являются:

- познакомить с основами теоретических знаний легкоатлетических элементов;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- повышать двигательную активность взрослых путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;

- обучить правилам здорового образа жизни, приемам самоконтроля, закаливания организма, технике рационального дыхания.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- удовлетворение потребностей, в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для укрепления здоровья;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания учащихся.

Планируемые результаты освоения Программы:

- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний у граждан взрослого населения;
- формирование двигательной активности, укрепление психического и физического здоровья у граждан взрослого населения;
- применения полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты освоения Программы:

- стабильность состава учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование знаний по здоровому образу жизни.

Форма обучения по Программе очная. Занятия проводятся на русском языке.

При реализации Программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены или приостановки очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

II. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

В группы зачисляются все желающие, достигшие 18-летнего возраста, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группа комплектуется разновозрастная.

Объем учебной нагрузки в неделю зависит от возраста, учащегося и от учебной нагрузки.

Срок реализации Программы по группам, рассчитанная по объему:

- 1 часа в неделю, 52 часов в год;
- 2 часа в неделю, 104 часов в год.

Продолжительность учебных занятий определяется в учебном годовом плане, рассчитанным на 52 недели (с сентября по август месяц) непосредственно в условиях учреждения и в форме самостоятельной подготовки.

Продолжительность одного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и уровней (периода) подготовки и не может превышать в группе более 1 часа.

Сроки начала учебного года с 1 сентября по 31 августа.

Возраст участвующих в реализации данной Программы от 18 лет и старше.

Реализация данной Программы 4 года.

Формирования групп и определения объема недельной нагрузки обучающихся

Группа	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Наполняемость группы (чел.)
Группа 1	1	52	5-15
Группа 2	2	104	5-15

Условия набора граждан. Принимаются все желающие от 18 лет и старше заниматься оздоровительной легкой атлетикой для взрослых, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья обучающихся вводятся обязательные перерывы, с учетом специфики вида спорта продолжительностью не менее 10 минут.

Основными формами проведения занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся (практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически обновляются и тд.);

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- контроль обучающихся в форме тестирования или соревнований.

Формы организации деятельности является:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме обучающийся получают задание и выполняют его

самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки.

Методы обучения на занятиях:

- словесный (устное изложение, объяснение терминов, новых понятий и т.д.);
- наглядный (показ тренера-преподавателя правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов);
- практический (выполнение практических заданий и упражнений).

Критериями оценки деятельности групп являются:

- стабильность состава учащихся и посещаемость занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения начальных знаний о физической культуре и спорте, гигиены и самоконтроля.

Основное внимание уделяется общей физической подготовке учащихся. Учебно-тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств.

Учебно-тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, специальных беговых упражнений, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата. Большое внимание уделяется другим видам спорта, подвижным играм, игровым заданиям.

Учебный план

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов в неделю	
		1 час	2 часа
1	Общая физическая подготовка	26	60
2	Специальная физическая подготовка	20	38
3	Теоретическая подготовка	1	1
4	Технико-тактическая подготовка	4	4
5	Участие в спортивных соревнованиях	принимают участие в соревнованиях только по личному желанию	
6	Контроль	1	1
Всего часов		52	104

III. Содержание учебно-тематического плана

Краткое описание структуры занятия:

1. Подготовительная часть.

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка переводит организм обучающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической

нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

2. Основная часть.

Основная часть занятия направлена на изучение двигательных действий и решение оздоровительных задач. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

3. Заключительная часть.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма обучающихся в сравнительно спокойное состояние. В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Техника безопасности. Правила безопасности при занятиях по легкой атлетике. Правила безопасности при беге и ходьбе и выполнении игровых действий. История возникновения и развития легкой атлетики. Современное состояние легкой атлетики. Терминология в легкой атлетике.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке легкоатлетов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение специальной физической подготовки в подготовке легкоатлетов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей учебно-тренировочного занятия. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. Теоретический материал распределяется на весь учебный год. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Технико-тактическая подготовка.

Теория. Значение технической подготовки легкоатлетов. Значение тактической подготовки легкоатлетов

Практика. Изучение техники бега и ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег). Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение

техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега и ходьбы по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м). Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега). Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 5000м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег и ходьба с ускорением. Бег и ходьба в медленном темпе (40 минут). Равномерный бег в течение 30 минут. Кросс в сочетании с ходьбой до 6000-10000 м. Кроссовый бег 1000 м. Ходьба и бег в течение 20-25 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой). Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Средства и методы обучения технике и тактике бега- многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах). Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 –120 метров с переключением на финишное ускорение.

Восстановительные мероприятия включают в себя в основном педагогические, гигиенические и медико-биологические средства. Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Для оценки уровня освоения Программы проводится контроль (тестирование).

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером-преподавателем в начале и в конце учебного года. Выполнение учащимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования.

Участие в соревнованиях возможно по личному желанию учащихся.

IV. Система контроля и зачетные требования

Контрольные упражнения в группах носят главным образом контролирующий характер. Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Формы контроля и оценочные материалы

Периодичность выполнения	Формы контроля , подведения итогов реализации программы	Способы фиксации результатов
на первых занятиях в начале учебного года или при зачислении в течении года	бег 60 метров; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения стоя на	результат фиксируется в ведомости

в конце учебного года (итоговый контроль)	гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)		
--	---	--	--

Бег на 60 м выполняется с высокого старта в спортивной обуви на поле стадиона (беговой дорожке). В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см). Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-».

V. Требования техники безопасности и материально-техническое обеспечение

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой. Допуск к занятиям осуществляется только после проведения соответствующих инструктажей. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с охраной труда и правилами безопасности при проведении занятий.

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий: запрещается приступать к учебно-тренировочным занятиям при незалеченных травмах, общем недомогании, непосредственно после приема пищи; надевать спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой (при учебно-тренировочных занятиях в зале-не оставляющую следов); убедиться в исправности инвентаря и оборудования; убедиться в соответствии места проведения учебно-тренировочных занятий санитарным нормам; провести разминку.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий: во избежание столкновений при беге исключить резко «стопорящую» остановку; использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения тренера-преподавателя; четко выполнять все указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий: убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь; снять спортивный костюм и спортивную обувь; принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях: при плохом самочувствии немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю; при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения; при возникновении

аварийной ситуации тренер-преподаватель должен немедленно прекратить учебно-тренировочное занятие, построить учащихся и пересчитать их и организованно покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия, через запасные выходы согласно плана эвакуации, сообщить дежурному администратору и руководителю Учреждения.

Материально-техническая база учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, легкоатлетический манеж, беговая дорожка.

Спортивный инвентарь: легкоатлетические барьеры; стартовые колодки; конусы тренировочные; скакалки; эстафетные палочки; мяч волейбольный; мяч футбольный; мяч баскетбольный.

VI. Кадровое обеспечение Программы

Данная Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области физической культуры и спорта и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень квалификации лиц, осуществляющие образовательный процесс, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. – М., 1992.

2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. – 1977.

3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.

4. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. – М., 1998.

5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровья, 1990.

6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. – М.: ВНИИФК, 2003.

7. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. – М.: ВНИИФК, 1995.

8. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. – М.: Мир атлетов, 2003.

9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.

10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003.

11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.

15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003.

16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – М.: 1999.

17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. – 2001. № 5.

18. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995.

19. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

20. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

21. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

22. rusathletics.com – сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.

23. www.fizkult-ura.ru – сайт ФизкультУРА.

24. www.consultant.ru – сайт Консультант плюс.

25. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта РФ.