

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «легкая атлетика»**

**I. Общие положения**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для детей и подростков, занимающихся в группах, где осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами вида спорта, подготовку учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие образовательные программы спортивной подготовки.

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 и нацелена на физическое воспитание личности, на приобретение теоретических и практических знаний по легкой атлетике, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Программа разработана с учётом интересов граждан разных возрастов от 4 до 14 лет не получившим ранее практики занятий по легкой атлетике или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям по избранному виду спорта. Программа позволяет качественно обучиться базовой техникой данного вида спорта, а также приобрести навыки взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

**Актуальность** Программы направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое, воспитательное и нравственное оздоровление детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают легкую атлетику основным средством физического воспитания детей. Многообразие легкоатлетических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. 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.

**Практическая значимость** программы выражена в совершенствовании физических качеств и двигательной подготовленности учащихся, которые путём обобщения теоретических знаний и практических умений существенно расширяют уровень своей физической подготовленности. Занятия различными видами спорта, способствуют гармоничному развитию физических качеств и двигательных навыков, повышает их уровень готовности в различных видах спортивной деятельности.

**Программное содержание обеспечивает:**

- обучение базовой технике по легкой атлетике;
- развитие физических качеств и совершенствование скорости;
- формирование правильного представления о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья;
- воспитание интереса к занятиям легкой атлетике, организованность и дисциплинированность.

**Основной целью** Программы является обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

- удовлетворение потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Воспитательные задачи** Программы являются:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей учащегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**Развивающие задачи** Программы являются:

- развитие физических качеств;
- укрепления здоровья, профилактика сколиоза, улучшать психофизическое состояние ребенка средствами легкой атлетики;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

**Обучающие задачи** Программы являются:

- освоить технику по легкой атлетики;

По окончании учебного года обучающиеся переводятся на следующий год обучения, либо остаются на повторное обучение по их желанию.

**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.

**Возраст** участвующих в реализации данной Программы с 4 до 14 лет.

**Реализация** данной Программы 4 года.

**Формирования групп и определения объема недельной нагрузки обучающихся**

Этап подготовки	Период обучения	Возраст (лет)	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (часы в неделю/год)
Группа 1	1 год	4-5	10-20	3 / 108
Группа 2	1 год	6-8	10-20	4 / 144
Группа 3	1 год	9-10	10-20	4 / 144
Группа 4	1 год	11-14	10-20	4 / 144

**Условия набора граждан.** Принимаются все желающие от 4 до 14 лет заниматься по виду спорта «легкой атлетикой», 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** организации учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей учащихся;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие (по желанию учащихся) в соревнованиях и мероприятиях и (или) иных воспитательных и спортивно-массовых мероприятиях;
- контроль учащихся 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 учащихся при выполнении упражнений.

**При индивидуальной форме** учащийся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

**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).
- игровой (активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся).

**Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

**Критериями оценки** деятельности групп являются:

- стабильность состава учащихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения начальных знаний о легкой атлетике, гигиены и самоконтроля.

В группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. 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.

Наряду с общей физической и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает теоретическую подготовку, технико-тактическую подготовку, контроль, участие в соревнованиях по личному желанию.

Определения результативности по окончании изучения Программы оценивается уровень подготовленности и овладения специальными навыками учащихся в виде контроля.

#### **Учебный план**

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов в неделю		
		4-5 лет / 3 часа	6-8 лет / 4 часа	9-14 лет / 4 часа
1	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	80	109	107
2	Специальная физическая подготовка	19	24	26
3	Теоретическая подготовка	1	1	1
4	Технико-тактическая подготовка	8	9	9
5	Участие в спортивных соревнованиях	принимают участие в соревнованиях только по личному желанию		
6	Контроль	-	1	1
<b>Всего часов</b>		<b>108</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

#### **Учебно-тематический план для группы 4-5 лет**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
----------	-------------------	---------------------



1	<b>Общая физическая подготовка</b> - строевые упражнения; разновидности ходьбы; бег и его разновидности; прыжки и прыжковые упражнения; общеразвивающие упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами; подвижные игры, эстафеты; метания и прыжки; силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъемы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине; упражнения для увеличения гибкости; акробатические и гимнастические упражнения; многоскоки; метание малого мяча на дальность и в цель	80
2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке Специально-подготовительные упражнения для развития: - силы: приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу; - выносливости: сгибание рук в упоре лежа, бег 10 м, 60м, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время; - быстроты: сгибание рук в упоре лежа; бег 30 м., 60 м. ; прыжок в длину с места; эстафеты; - ловкости: лазание по гимнастической лестнице, подскоки (прыжки) со скалкой, челночный бег 3х10 м.; - гибкости: упражнения с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.	19
3	<b>Теоретическая подготовка</b> - личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. - закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические основы режима занятий спортом, отдыха. - правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения	1
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b> - ходьба и бег, ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах; - закрепление навыка правильной осанки; закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге; - обучение основам техники легкоатлетических упражнений; - специальные беговые легкоатлетические упражнения; - прыжки, разновидности прыжков; - упражнения с скакалкой; - подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли; упражнения в жонглировании мячами; метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.	8

5	<b>Участие в спортивные соревнованиях</b>	-
	обучающиеся принимают участие в соревнованиях только по личному желанию	

### Учебно-тематический план для группы 6-8 лет

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	<b>Общая физическая подготовка</b>	109
	- строевые упражнения; разновидности ходьбы; бег и его разновидности; прыжки и прыжковые упражнения; общеразвивающие упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами; подвижные игры, эстафеты; метания и прыжки; силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъемы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине; упражнения для увеличения гибкости; акробатические и гимнастические упражнения; многоскоки; метание малого мяча на дальность и в цель.	
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	24
	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке  Специально-подготовительные упражнения для развития: - силы: приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу; статические усилия на мышцы ног, подтягивание на перекладине, поднимание гантелей массой 1-2 кг; - выносливости: сгибание рук в упоре лежа, бег 60м, 100 м, 300 м, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время; - быстроты: сгибание рук в упоре лежа за время, бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, эстафеты; - ловкости: лазание по гимнастической лестнице, подскоки (прыжки) со скалкой, челночный бег 3x10 м.; - гибкости: упражнения с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.	
3	<b>Теоретическая подготовка</b>	1
	- личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.	
	- закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические основы режима занятий спортом, отдыха.	
4	- правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения	9
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
	- ходьба и бег; ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах; ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров; ходьба и бег в различных	



	<p>формах коллективного передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление навыка правильной осанки; закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге;</li> <li>- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;</li> <li>- специальные беговые легкоатлетические упражнения;</li> <li>- обучение технике высокого старта,</li> <li>- прыжки, разновидности прыжков;</li> <li>- упражнения на развитие физических качеств:</li> </ul> <p>выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 300м.; чередование ходьбы и бега;</p> <p>быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м); повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров;</p> <p>скоростно-силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м;</p> <p>ловкость: бег с изменяющимся направлением; прыжки через скакалку;</p> <p>скоростно-силовые качества: бег по наклонной плоскости; многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.</p>	
5	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	-
	обучающиеся принимают участие в соревнованиях только по личному желанию	
6	<b>Контроль</b>	1

### Учебно-тематический план для группы 9-10 лет и 11-14 лет

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>- строевые упражнения; разновидности ходьбы; бег и его разновидности; прыжки и прыжковые упражнения; общеразвивающие упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами; подвижные игры, эстафеты; метания и прыжки; силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъемы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине; упражнения для увеличения гибкости; акробатические и гимнастические упражнения; многоскоки; метание малого мяча на дальность и в цель.</p>	107
2	<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке</p> <p>Специально-подготовительные упражнения для развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- силы: приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу; статические усилия на мышцы ног, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей массой 1- 2 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; приседания;</li> <li>- выносливости: сгибание рук в упоре лежа, бег 400 м, кросс - 1-2 км, эстафеты,</li> </ul>	26

	<p>выполнение специальных упражнений на время;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстроты: сгибание рук в упоре лежа за время; бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, эстафеты;</li> <li>- ловкости: лазание по гимнастической лестнице, подскоки (прыжки) со скалкой, челночный бег 3x10 м.;</li> <li>- гибкости: упражнения с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.</li> </ul>	
3	<p><b>Теоретическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.</li> <li>- закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические основы режима занятий спортом, отдыха.</li> <li>- правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения</li> <li>- понятия «упражнение и система упражнений»: классификация упражнений; влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей; значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающегося; разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.</li> </ul>	1
4	<p><b>Технико-тактическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег; ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах; ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров; ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения; ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту;</li> <li>- закрепление навыка правильной осанки; закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге;</li> <li>- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;</li> <li>- специальные беговые легкоатлетические упражнения;</li> <li>- обучение технике высокого старта,</li> <li>- прыжки; разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом; перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега; прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей; прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой; пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания; спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину;</li> <li>- упражнения на развитие физических качеств: выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.; чередование ходьбы и бега до 1000м.; равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности; быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной</li> </ul>	9



	интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м); повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров; скоростно-силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м; ловкость: бег с изменяющимся направлением; прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений; скоростно-силовые качества: многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.; броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).	
5	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	-
	обучающиеся принимают участие в соревнованиях только по личному желанию	
6	<b>Контроль</b>	1

### III. Содержание Программы

Краткое описание структуры занятия:

#### 1. Подготовительная часть.

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода вработывания организма. Она 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 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 выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

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** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

**Специальная физическая подготовка** направлена на формирование необходимых навыков и умений для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления. Средствами специальной физической подготовки являются специально подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

- *Скоростно-силовые упражнения* – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

Для развития скоростно-силовых качеств упражнения можно разделить на 4 группы:

- с преодолением веса собственного тела;
- с различными дополнительными отягощениями;
- с использованием сопротивления внешней среды;
- с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц. Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения. Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц.

Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц. Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

- *Упражнения на развитие быстроты* (короткая подготовка) относятся виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.

- *Упражнения на выносливость.* К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег. Выносливость – способность выполнять



продолжительную тренировочную работу. Общая выносливость приобретает посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинаящим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы. Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости. При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой». Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции. Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут. Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается.

- *Упражнения на развитие 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. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных 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 отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**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. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятия. Теоретический материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В



зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

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

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.

Средства и методы тренировки. Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с около предельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 –150 метров в пол силы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.

**Участие в соревнованиях** возможно по личному желанию учащихся.

**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.

**Воспитательная работа** состоит в том, что тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

**Для оценки уровня** освоения Программы проводится контроль.

**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.

#### 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 10 метров; бег 60 метров; челночный бег 3х10, сек; прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	результат фиксируется в ведомости
в конце учебного года (итоговый контроль)		

*Бег на 10 м* с высокого старта выполняется в спортивной обуви на поле стадиона (беговой дорожке) с высокого старта. В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

*Бег на 30 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.

*Челночный бег 3 x 10м* 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 учащихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой. Допуск к занятиям осуществляется только после проведения соответствующих инструктажей. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся 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 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](http://rusathletics.com) – сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
23. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) – сайт ФизкультУРА.
24. [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) – сайт Консультант плюс.
25. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт Министерства спорта РФ.