

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Поволжский строительно- энергетический колледж им. П. Мачнева»



Принята на заседании  
методического совета  
от «23» 06 2022 г.  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор ГАПОУ  
«ПСЭК им. П. Мачнева»



В.И.Бочков/  
«23» 06 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся 16 -17 лет  
Срок реализации 8 месяцев

Разработчик:  
Зотова С.Н.,  
методист ГАПОУ «ПСЭК им.П.Мачнева»

Самара, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	8
Содержание программы	10
Организационно-педагогические условия реализации программы	14
Список литературы	15
Приложение (календарно-тематический план)	18

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее - Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена требованиями современной жизни: стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живёт в каждом человеке. Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно-полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности. В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность, самоконтроль).

Программа повышает мотивацию здорового образа жизни, способствует популяризации ценностей физической культуры и спорта среди обучающихся, тем самым отвечает запросам государства и общества. Реализация Программы позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить физкультурно оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья обучающихся.

### **Отличительные особенности программы**

Программа предусматривает достаточное количество часов на совершенствование навыков и умений в различных видах легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость; повышает общую физическую подготовку и позволяет повысить уровень соревновательной деятельности в других видах спорта.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся возрастной категории 16 - 17 лет.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 8 месяцев. На полное освоение Программы требуется 126 часов.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Основным принципом организации образовательного процесса является учет индивидуальных физических и психологических особенностей обучающихся, возможность построения индивидуальных тренировочных программ.

Группа комплектуется в составе от 8 человек. Возможен добор в группу обучающихся в течение учебного года.

В содержание практических занятий включаются разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, которые призваны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости. Занятия проводятся на протяжении всего года.

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

Общее количество часов в год - 126. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут.

#### **Педагогическая целесообразность**

Программа ориентирует обучающихся на приобщение к системным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни.

#### **Практическая значимость**

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки. Благодаря занятиям легкой атлетикой обучающиеся учатся правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

#### **Цель**

Создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации обучающихся посредством легкоатлетических упражнений.

#### **Задачи**

Образовательные:

- формировать теоретические знания о технике выполнения легкоатлетических упражнений;
- обучать правильному выполнению легкоатлетических упражнений;
- формировать способность к совершенствованию двигательных действий;
- формировать способность к упражнениям сложной координации движения;
- обучить способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- развивать общие и специфические координационные способности;

- совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с управлением двигательных действий;
- укреплять физическое здоровье.

Воспитательные:

- воспитывать сознательную дисциплину, чувство товарищества, волю к победе;
- воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам;
- воспитывать ответственность, требовательность к себе и другим, умение преодолевать трудности, проявлять самообладание.

### **Принципы отбора содержания**

1. Индивидуальный подход. Содержание Программы обеспечивает возможность учета личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и уровня физической подготовки.
2. Целостность. Содержание Программы предполагает связь физического воспитания с другими видами воспитания (интеллектуальным, трудовым, нравственным), формирование разносторонних двигательных умений и навыков.
3. Соответствие требованиям развития российского общества. Содержание Программы способствует поддержанию и укреплению здоровья обучающихся, совершенствования их культуры общения посредством активного проведения досуга, являясь альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.
4. Принцип интегративности. Реализация программы осуществляется в процессе интеграции учебных программ по физической культуре в сфере общефизической подготовки, биологии в области закрепления знаний по анатомии и физиологии развития человека, основам безопасности жизнедеятельности в сфере правильного питания и оказания первой медицинской помощи.

### **Планируемые результаты**

По итогам обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:

Личностные:

- умеет правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- демонстрирует интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- обладает гигиеническими навыками (питание, одежда, предупреждение травм, самоконтроль, закаливание);

Предметные:

- знает технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- знает правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- имеет навыки технически правильного выполнения легкоатлетических упражнений;

- проявляет способность к совершенствованию двигательных действий.  
Метапредметные:
- умеет обосновать свою точку зрения, (аргументировать, основываясь на предметном знании), способен принять другую точку зрения, отличную от своей;
- умеет работать в команде.

### Механизм оценивания образовательных результатов

Для определения сформированности образовательных результатов в начале, середине и конце учебного года проводится мониторинги. Для отслеживания спортивных результатов проводятся контрольные тесты по физической культуре, соревнования между обучающимися.

### Контрольные тесты для определения и оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег  30 м, с	16  17	4,4 и выш е  4,3	5,1– 4,8  5,0– 4,7	5,2 и ни же  5,2	4,8 и выш е  4,8	5,9– 5,3  5,9– 5,3	6,1 и ни же  6,1
2	Координационные	Челночный бег  3×10 м, с	16  17	7,3 и выш е  7,2	8,0– 7,7  7,9– 7,5	8,2 и ни же  8,1	8,4 и выш е  8,4	9,3– 8,7  9,3– 8,7	9,7 и ни же  9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16  17	230 и выш е  240	195 – 210  205 – 220	180 и ни же  190	210 и выш е  210	170 – 190  170 – 190	160 и ни же  160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16  17	150 0 и	130 0–	110 0	1300 и	105 0–	900 и

				выше 1500	1400– 1300– 1400	и ниже 1100	выше 1300	1200– 1050– 1200	ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9– 12 9– 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12– 14 12– 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9– 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13– 15 13– 15	6 и ниже 6

Преподаватель фиксирует результаты мониторинга в начале, середине и конце учебного года для сравнительного анализа полученных данных.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
Теоретическая часть	1. Общие представления об оздоровительном спорте. Техника безопасности и профилактика травматизма.	2	-	2	Беседа

	2. История развития легкой атлетики.	2	-	2	Беседа
	3. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта. Техника ходьбы и бега.	4	-	4	Опрос
	4. Принципы рационального питания.	2	-	2	Беседа
	5. Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.	2	-	2	Тестирование
	6. Основы спортивного массажа.	1	1	2	Опрос Практическое занятие
	7. Тестирование начального уровня физической подготовки.	-	2	2	Контрольные тесты
Общая физическая подготовка	1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки.	-	4	4	Контрольные упражнения
	2. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия	-	4	4	Контрольные упражнения
	3. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	-	4	4	Контрольные упражнения
	4. Упражнения для развития подвижности в	-	4	4	Контрольные упражнения



	различных суставах.				
	5. Упражнения для развития координационных способностей.	-	4	4	Контрольные упражнения
	6. Упражнения на растяжку	-	4	4	Контрольные упражнения
	7. Аэробная нагрузка.	-	4	4	Контрольные упражнения
	8. Подвижные игры и эстафеты.	-	6	6	Практическое занятие
Специальная физическая подготовка	1. Упражнения на развитие силы.	-	10	10	Контрольные упражнения
	2. Упражнения на развитие быстроты.	-	10	10	Контрольные упражнения
	3. Упражнения на развитие выносливости.	-	8	8	Контрольные упражнения
	4. Упражнения на развитие гибкости.	-	8	8	Контрольные упражнения
	5. Упражнения на развитие ловкости.	-	10	10	Контрольные упражнения
Технико-тактическая подготовка	1. Беговые упражнения.	-	10	10	Контрольные упражнения
	2. Прыжковые упражнения.	-	10	10	Контрольные упражнения
	3. Метания мяча.	-	10	10	Контрольные упражнения
	Итого	13	113	126	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая часть.

**Общие представления об оздоровительном спорте. Техника безопасности и профилактика травматизма.**

Теория (2 часа): Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

### История развития легкой атлетики.

Теория (2 часа): История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

## **Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта. Техника ходьбы и бега.**

Теория (4 часа): Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.

### **Принципы рационального питания.**

Теория (2 часа): Роль основных компонентов питания : белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Особенности питания спортсменов.

### **Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.**

Теория (2 часа): Физиологические основы мышечной системы. Изменения в организме под влиянием физической нагрузки. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие об утомлении. Понятие врачебного контроля. Первичное, повторное и дополнительное обследование. Наружный осмотр и антропометрия.

Причины травматизма в спорте. Растяжение мышц и связок. Вывих сустава. Перелом. Состав аптечки в спортивном зале. Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи.

### **Основы спортивного массажа.**

Теория (1 час): Виды последовательности массажных приемов. Поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

Практика (1 час): Самомассаж при травмах. Приемы. Техника.

### **Тестирование начального уровня физической подготовки. Индивидуальное определение начальной нагрузки.**

Практика (2 часа): Выполнение контрольных тестов по физической культуре для определения уровня физической подготовки обучающихся.

### **Общая физическая подготовка.**

#### **Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки.**

Практика (4 часа): Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2 - 3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами). Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений. Упражнения для формирования «мышечного корсета»

и увеличения подвижности суставов. Упражнения лежа на спине. Упражнения лежа на боку. Упражнения лежа на животе. Упражнения стоя на коленях.

### **Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия.**

Практика (4 часа): Профилактика плоскостопия. Упражнения без опоры на стопу сидя или лежа. Упражнения с опорой на стопу стоя. Упражнения в ходьбе.

### **Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.**

Практика (4 часа): Роль мышечного корсета. Тесты для проверки мышечного корсета. «Планка», «Боковая планка», «Полет», «Рыбка», скручивания, подъемы туловища и ног, ходьба на ягодицах, растяжки. Правила здоровья мышечного корсета.

### **Упражнения для развития подвижности в различных суставах.**

Практика (4 часа): Упражнения для верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Упражнения для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Упражнения для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднятие прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки.

### **Упражнения для развития координационных способностей.**

Практика (4 часа): Оценка координационных способностей. Методы развития координации. Тренировка координации. Подъемы на носочки. «Цапля», «Ласточка», «Дерево», «Веревки». Классические выпады вперед, назад. Приседы с подъемом ноги. Жонглирование теннисными мячами.

### **Упражнения на растяжку.**

Практика (4 часа): Разведение ног. «Лягушка», «Бабочка». Глубокие выпады. Повороты шеи. Наклоны головы. Растяжка разгибателей предплечья. Растяжка плеча. Растяжка спины. Растяжка икроножной мышцы. Продольный шпагат. Растяжка обратной стороны бедра и коленей. Глубокое приседание. Растяжка голени с упором.

### **Аэробная нагрузка.**

Практика (4 часа): Бег. Прыжки со скакалкой. Велотренажер. Приседания. Выпады. Прыжки в планке. Круговые тренировки.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

Практика (6 часов): Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч водящему», «Пустое место», «Метко в цель», «Кто выше», «День и ночь», «Круговорот». Эстафеты: беговая линейная эстафета с мячами; поточная эстафета с прыжками в длину с места; эстафета малой подвижности, на внимание (игрок передаёт мяч сверху двумя руками, следующий игрок передаёт мяч снизу и т. д.); беговая линейная эстафета с прыжками на одной ноге;

поточная эстафета с обручами в парах «переправа команды»; малой подвижности «мяч капитану» (капитан с мячом стоит лицом к команде на расстоянии 2-х метров, по сигналу капитан бросает мяч первому игроку стоящему в колонне, тот ловит мяч, бросает капитану и садится и т. д.).

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения на развитие силы.**

Практика (10 часов): Упражнениями с использованием собственного веса: подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Метание снарядов. Различные прыжковые упражнения. Парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.). В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

#### **Упражнения на развитие быстроты.**

Практика (10 часов): Бег с низкого старта на коротких отрезках 30, 60 м на время; - бег с хода тоже на коротких отрезках; «челночный бег» (3x10м); - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

#### **Упражнения на развитие выносливости.**

Практика (8 часов): Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м. - Чередование ходьбы и бега до 1000м. Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности. Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

#### **Упражнения на развитие гибкости.**

Практика (8 часов): Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» со скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Полушпагат и широкие стойки на ногах.

#### **Упражнения на развитие ловкости.**

Практика (10 часов): Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Произвольное преодоление простых препятствий. Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию. Упражнения на переключение внимания, концентрацию

ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

### **Технико-тактическая подготовка.**

#### **Беговые упражнения.**

Практика (10 часов): Овладение техникой спринтерского бега. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000.

#### **Прыжковые упражнения.**

Практика (10 часов): Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Отталкивание с места и небольшого разбега, приземление. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Совершенствование прыжков в высоту.

#### **Метания мяча.**

Практика (10 часов): Овладение техникой метания малого мяча в цепь и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

- спортивный зал (раздевалки, зеркала, туалет, душевая);
- музыкальный центр с акустической системой;
- уличная спортивная площадка с беговой дорожкой до 200 м;

- сектор для прыжков длину;
- сектор для метаний;
- набивные мячи - 5 штук;
- гимнастическое оборудование;
- секундомер, измерительная рулетка;
- компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор.

### **Информационное обеспечение реализации программы**

1. Жилкин, А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика. Учебное пособие/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. М.: «Академия», 2019. 252с.
2. Матвеев, Л.П. Основы лёгкой атлетики. М.: «ФиС», 2016. 66с.
3. Пирогова, И.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека/ И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. М., 2017. 152с.
4. Попов, А.Л. Спортивная психология. М.: «ФЛИНТА», 2019. 159с.
5. Правила соревнований и технические правила судейства. World Athletic, 2019. 360с.
6. Фомин, В.С. Физиологические основы двигательной деятельности/ В.С. Фомин, И.Г. Вавилов. М.: «ФиС», 2016. 224с.

### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Программа рассчитана на педагога дополнительного образования, или спортсмена-инструктора, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий физической культурой.

### **Дидактическое обеспечение реализации программы**

Комплексы тренировочных занятий, фотоматериалы, информационные плакаты (стенды с изображениями выполняемых упражнений, нормативные таблицы), видеозаписи выступлений известных спортсменов.

### **Методическое обеспечение реализации программы**

Реализация программного содержания возможна при совместной деятельности обучающихся и педагога. Для реализации программы используются следующие *методы*:

1. Словесные (создают предварительное представление об изучаемом движении) – объяснение, рассказ, замечания.
2. Наглядные (создают конкретные представления об изучаемых действиях) – показ упражнений, видеофильмов.
3. Практические –метод строго регламентированного упражнения, игровой, разучивание упражнений по частям и в целом, игры, соревнования.
4. Метод активного обучения. Обучающиеся не только наблюдают за правильным выполнением упражнений, но и самостоятельно выполняют их. Позволяет реализовать индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Исправляются не только типичные ошибки, но и частные ошибки каждого обучающегося.
5. Для повышения активности на занятиях возможно использование соревновательного метода. Но только под наблюдением преподавателя и по

его заданию.

*Формы организации образовательного процесса:* групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

*Формы организации учебного занятия:*

1. Теоретические занятия - встречи с интересными людьми, беседа, лекция. Направлены на усвоение необходимых знаний по истории легкой атлетики, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности при выполнении упражнений.
2. Практические занятия – игра, тренинг, соревнование. Направлены на приобретение умений и навыков выполнения легкоатлетических упражнений. Изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),
3. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

Основные источники

1. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: «Физическая культура», 2018. 240с.
2. Паршиков, А.Т. Спорт и личность. Методические рекомендации/ А.Т. Паршиков, О.А. Мильштейн. М.: «Советский спорт», 2018. 79с.
3. Полищук, В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. Киев: «Олимпийская литература», 2019.
4. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: «Физкультура и спорт», 2017. 232с.

5. Хоменкова, Л.С. Книга тренера по лёгкой атлетике. М.: «Физкультура и спорт», 2017. 479с.

#### Дополнительная учебная литература

1. Дубровский, В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. М.: «Физкультура и спорт», 2016. 128с.
2. Зеличенко, В.Б. Критерии отбора в легкой атлетике/ В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. М.,2018. 237с.
3. Ломан, В. Бег. Прыжки. Метание. М.: «Физкультура и спорт», 2016. 160с.
4. Мехрикадзе, В.В. Тренировка юного спринтера. М., 2016. 165с.
5. Назаров, В.Т. Движение спортсмена. Минск, 2016. 264с.
6. Тер-Ованесян, И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. М.: «Терра-спорт», 2018. 127с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. М.: «Академия», 2018. 479с.
8. Чернов, С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. М.,2016. 26с.
9. Чичикин, В.Т. Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении/ В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьева. Нижний Новгород: НГЦ, 2017. 97с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Календарно-тематический план

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия
<i>Теоретическая часть</i>				
1-2	Общие представления об оздоровительном спорте. Техника безопасности и профилактика травматизма.	2	4 неделя сентября	Беседа
3-4	История развития легкой атлетики.	2	4 неделя сентября	Лекция
5-6	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта. Техника ходьбы и бега.	2	5 неделя сентября	Встречи с интересными людьми
7-8	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта. Техника ходьбы и бега.	2	5 неделя сентября	Лекция
9-10	Принципы рационального питания.	2	1 неделя октября	Встречи с интересными людьми
11-12	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.	2	1 неделя октября	Лекция
13-14	Основы спортивного массажа.	2	2 неделя октября	Встречи с интересными людьми
15-16	Тестирование начального уровня физической подготовки.	2	2 неделя	Игра

			октября	
<i>Общая физическая подготовка</i>				
17-18	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки.	2	3 неделя октября	Тренинг
19-20	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки.	2	3 неделя октября	Тренинг
21-22	Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия	2	4 неделя октября	Тренинг
23-24	Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия	2	4 неделя октября	Тренинг
25-26	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	2	2 неделя ноября	Тренинг
27-28	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	2	2 неделя ноября	Тренинг
29-30	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	2	3 неделя ноября	Тренинг
31-32	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	2	3 неделя ноября	Тренинг
33-34	Упражнения для развития координационных способностей.	2	4 неделя ноября	Тренинг
35-36	Упражнения для развития координационных способностей.	2	4 неделя ноября	Тренинг
37-38	Упражнения на растяжку	2	1 неделя декабря	Тренинг
39-40	Упражнения на растяжку	2	1 неделя декабря	Тренинг
41-42	Аэробная нагрузка	2	2 неделя декабря	Тренинг

43-44	Аэробная нагрузка	2	2 неделя декабря	Тренинг
45-46	Подвижные игры и эстафеты.	2	3 неделя декабря	Игра
47-48	Подвижные игры и эстафеты.	2	3 неделя декабря	Игра
49-50	Подвижные игры и эстафеты.	2	4 неделя декабря	Соревнование
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
51-52	Упражнения на развитие силы.	2	4 неделя декабря	Тренинг
53-54	Упражнения на развитие силы.	2	3 неделя января	Тренинг
55-56	Упражнения на развитие силы.	2	3 неделя января	Тренинг
57-58	Упражнения на развитие силы.	2	4 неделя января	Тренинг
59-60	Упражнения на развитие силы.	2	4 неделя января	Тренинг
61-62	Упражнения на развитие быстроты	2	1 неделя февраля	Тренинг
63-64	Упражнения на развитие быстроты	2	1 неделя февраля	Тренинг
65-66	Упражнения на развитие быстроты	2	2 неделя февраля	Тренинг
67-68	Упражнения на развитие быстроты	2	2 неделя февраля	Тренинг
69-70	Упражнения на развитие быстроты	2	3 неделя	Соревнование

			февраля	
71-72	Упражнения на развитие выносливости.	2	3 неделя февраля	Тренинг
73-74	Упражнения на развитие выносливости.	2	4 неделя февраля	Тренинг
75-76	Упражнения на развитие выносливости.	2	4 неделя февраля	Тренинг
77-78	Упражнения на развитие выносливости.	2	1 неделя марта	Тренинг
79-80	Упражнения на развитие гибкости.	2	2 неделя марта	Тренинг
81-82	Упражнения на развитие гибкости.	2	2 неделя марта	Тренинг
83-84	Упражнения на развитие гибкости.	2	3 неделя марта	Тренинг
85-86	Упражнения на развитие гибкости.	2	3 неделя марта	Тренинг
87-88	Упражнения на развитие ловкости.	2	4 неделя марта	Тренинг
89-90	Упражнения на развитие ловкости.	2	4 неделя марта	Тренинг
91-92	Упражнения на развитие ловкости.	2	1 неделя апреля	Тренинг
93-94	Упражнения на развитие ловкости.	2	1 неделя апреля	Тренинг
95-96	Упражнения на развитие ловкости.	2	2 неделя апреля	Тренинг
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				

97-98	Беговые упражнения.	2	2 неделя апреля	Тренинг
99-100	Беговые упражнения.	2	3 неделя апреля	Тренинг
101-102	Беговые упражнения.	2	3 неделя апреля	Тренинг
103-104	Беговые упражнения.	2	4 неделя апреля	Соревнование
105-106	Беговые упражнения.	2	4 неделя апреля	Соревнование
107-108	Прыжковые упражнения.	2	5 неделя апреля	Тренинг
109-110	Прыжковые упражнения.	2	2 неделя мая	Тренинг
111-112	Прыжковые упражнения.	2	3 неделя мая	Тренинг
113-114	Прыжковые упражнения.	2	3 неделя мая	Тренинг
115-116	Прыжковые упражнения.	2	4 неделя мая	Соревнование
117-118	Метания мяча.	2	4 неделя мая	Тренинг
119-120	Метания мяча.	2	5 неделя мая	Тренинг
121-122	Метания мяча.	2	1 неделя июня	Тренинг
123-124	Метания мяча.	2	2 неделя июня	Тренинг
125-126	Метания мяча.	2	2 неделя июня	Соревнование
127-128	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	2	3 неделя июня	Тренинг
129-130	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	2	3 неделя июня	Тренинг
131-132	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	2	4 неделя июня	Тренинг
133-134	Развитие силы мышц ног.	2	4 неделя июня	Тренинг
135-136	Развитие силы мышц ног.	2	5 неделя июня	Тренинг
137-138	Развитие силы мышц ног.	2	1 неделя июля	Тренинг
139-140	Проведение соревнований по силовой подготовке	2	1 неделя июля	Соревнование

141-142	Проведение соревнований по силовой подготовке	2	2 неделя июля	Соревнование
143-144	Проведение соревнований по силовой подготовке	2	2 неделя июля	Соревнование
145-146	Проведение соревнований по силовой подготовке	2	3 неделя июля	Соревнование

