

Министерство образования Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области

**«СТРОИТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КАМПУС)
ИМ. П. МАЧНЕВА»**

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 5
«20» мая 2026г.



Утверждаю
Директор ГАПОУ «СЭК
им. П.Мачнева»

/В.И.Бочков/

Приказ № 500-09 от «05» 06 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Легкая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 15 -18 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик программы:
Мулина Д.А.,
преподаватель ГАПОУ «СЭК им.П.Мачнева»

Самара, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	2
II. Учебный план	8
III. Учебно-тематический план	8
IV. Содержание программы	10
V. Организационно-педагогические условия реализации программы	15
VI. Список литературы	16
VII. Приложение. Календарный учебный график	18

I. 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 15-18 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1год. На полное освоение Программы требуется 360 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 - 360. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 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 сердечно-сосудистой 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, совершенствованию 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	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и	4,8 и	5,9–5,3	6,1 и
			17	выше 4,3	5,0–4,7	ниже 5,2	выше 4,8	5,9–5,3	ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и	8,0–7,7	8,2 и	8,4 и	9,3–8,7	9,7 и
			17	выше 7,2	7,9–7,5	ниже 8,1	выше 8,4	9,3–8,7	ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195–210	180 и	210 и	170–190	160 и
			17	выше 240	205–220	ниже 190	выше 210	170–190	ниже 160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16	1500 и	1300 –	1100	1300 и	1050 –	900 и
			17	выше 1300	1400	ниже 1300	выше 1050	1200	ниже 900

				1500	– 1400	е 110 0	1300	– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выш е 15	9–12 9–12	5 и ниж е 5	20 и выш е 20	12– 14 12– 14	7 и ниж е 7
6	Силовые	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е из виса лежа, количество раз (девушки	16 17	11 и выш е 12	8–9 9–10	4 и ниж е 4	18 и выш е 18	13– 15 13– 15	6 и ниж е 6

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

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая часть	15	3	18
2.	Общая физическая подготовка	-	69	69
3.	Специальная физическая подготовка	-	108	108
4.	Технико-тактическая подготовка	-	165	165
	ВСЕГО:	15	345	360

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Ра зде л	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		те ор ия	пра кти ка	всег о	
Теоретическая часть	1. Общие представления об оздоровительном спорте. Техника безопасности и профилактика травматизма.	3	-	3	Беседа
	2. История развития легкой атлетики.	3	-	3	Беседа
	3. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта. Техника ходьбы и бега.	2	-	2	Опрос
	4. Принципы рационального питания.	1	-	1	Беседа
	5. Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.	3	-	3	Тестирование
	6. Основы спортивного массажа.	3	1	4	Опрос Практическое занятие
	7. Тестирование начального уровня физической подготовки.	-	2	2	Контрольные тесты
Общая физическая	1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс	-	6	6	Контрольные упражнения

подготовка	упражнений по формированию осанки.				
	2. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия	-	6	6	Контрольные упражнения
	3. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	-	6	6	Контрольные упражнения
	4. Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	-	9	9	Контрольные упражнения
	5. Упражнения для развития координационных способностей.	-	9	9	Контрольные упражнения
	6. Упражнения на растяжку	-	9	9	Контрольные упражнения
	7. Аэробная нагрузка.	-	12	12	Контрольные упражнения
	8. Подвижные игры и эстафеты.	-	12	12	Практическое занятие
Специальная физическая подготовка	1. Упражнения на развитие силы.	-	21	21	Контрольные упражнения
	2. Упражнения на развитие быстроты.	-	21	21	Контрольные упражнения
	3. Упражнения на развитие выносливости.	-	21	21	Контрольные упражнения
	4. Упражнения на развитие гибкости.	-	21	21	Контрольные упражнения
	5. Упражнения на развитие ловкости.	-	24	24	Контрольные упражнения
Технико-тактическая подготовка	1. Беговые упражнения.	-	30	30	Контрольные упражнения
	2. Прыжковые упражнения.	-	27	27	Контрольные упражнения
	3. Метания мяча.	-	27	27	Контрольные упражнения
	4. Развитие мышц нижней части спины и трапецивидных мышц	-	27	27	Контрольные упражнения
	5. Развитие силы мышц ног	-	27	27	Контрольные упражнения
	6. Проведение соревнований по силовой подготовке	-	27	27	Контрольные упражнения

	Итого	15	345	360	
--	--------------	-----------	------------	------------	--

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая часть.

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

Теория (3 часа): Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

История развития легкой атлетики.

Теория (3 часа): История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

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

Теория (2 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 (1 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 (3 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 (3 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 (6 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 (6 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 (6 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 (9 часа): Упражнения для верхних конечностей: поднимание 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. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки.

Упражнения для развития координационных способностей.

Практика (9 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 (9 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 (12 часа): Бег. Прыжки со скакалкой. Велотренажер. Приседания. Выпады. Прыжки в планке. Круговые тренировки.

Подвижные игры и эстафеты.

Практика (12 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 (21 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 (21 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 (21 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 (21 час): Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами. Наклоны вперёд, 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 (24 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 (30 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 (27 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 (27 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.

Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.

Практика (6 часов): Подтягивание за голову (упражнение на широчайшие мышцы спины); разведение рук в наклоне с гантелями (упражнение на трапециевидные мышцы); тяга штанги в наклоне (упражнение на широчайшие мышцы спины); гиперэкстензия (упражнение на прямые мышцы спины); шаги со штангой (упражнение на трапециевидные мышцы).

Развитие силы мышц ног.

Практика (27 часов): Растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. Упражнение начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д. Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

Проведение соревнований по силовой подготовке.

Практика (27 часов): Организация и проведение соревнований.

V. 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.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

VII. Календарный учебный график

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

7	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки.	3	4 неделя сентября	Тренинг
8	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки.	3	4 неделя сентября	Тренинг
9	Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия	3	4 неделя сентября	Тренинг
10	Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия	3	5 неделя сентября	Тренинг
11	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	3	5 неделя сентября	Тренинг
12	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	3	1 неделя октября	Тренинг
13	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	3	1 неделя октября	Тренинг
14	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	3	1 неделя октября	Тренинг
15	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	3	2 неделя октября	Тренинг
16	Упражнения для развития координационных способностей.	3	2 неделя октября	Тренинг
17	Упражнения для развития координационных способностей.	3	2 неделя октября	Тренинг
18	Упражнения для развития координационных способностей.	3	3 неделя октября	Тренинг
19	Упражнения на растяжку	3	3 неделя октября	Тренинг
20	Упражнения на растяжку	3	3 неделя октября	Тренинг
21	Упражнения на растяжку	3	4 неделя октября	Тренинг

22	Аэробная нагрузка	3	4 неделя октября	Тренинг
23	Аэробная нагрузка	3	4 неделя октября	Тренинг
24	Аэробная нагрузка	3	5 неделя октября	Тренинг
25	Аэробная нагрузка	3	5 неделя октября	Тренинг
26	Подвижные игры и эстафеты.	3	1 неделя ноября	Игра
27	Подвижные игры и эстафеты.	3	1 неделя ноября	Игра
28	Подвижные игры и эстафеты.	3	1 неделя ноября	Соревнование
29	Подвижные игры и эстафеты.	3	2 неделя ноября	Игра
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
30	Упражнения на развитие силы.	3	2 неделя ноября	Тренинг
31	Упражнения на развитие силы.	3	2 неделя ноября	Тренинг
32	Упражнения на развитие силы.	3	3 неделя ноября	Тренинг
33	Упражнения на развитие силы.	3	3 неделя ноября	Тренинг
34	Упражнения на развитие силы.	3	3 неделя ноября	Тренинг
35	Упражнения на развитие силы.	3	4 неделя ноября	Тренинг
36	Упражнения на развитие силы.	3	4 неделя ноября	Тренинг
37	Упражнения на развитие быстроты	3	4 неделя ноября	Тренинг

38	Упражнения на развитие быстроты	3	5 неделя ноября	Тренинг
39	Упражнения на развитие быстроты	3	5 неделя ноября	Тренинг
40	Упражнения на развитие быстроты	3	1 неделя декабря	Тренинг
41	Упражнения на развитие быстроты	3	1 неделя декабря	Тренинг
42	Упражнения на развитие быстроты	3	1 неделя декабря	Тренинг
43	Упражнения на развитие быстроты	3	2 неделя декабря	Соревнование
44	Упражнения на развитие выносливости.	3	2 неделя декабря	Тренинг
45	Упражнения на развитие выносливости.	3	2 неделя декабря	Тренинг
46	Упражнения на развитие выносливости.	3	3 неделя декабря	Тренинг
47	Упражнения на развитие выносливости.	3	3 неделя декабря	Тренинг
48	Упражнения на развитие выносливости.	3	3 неделя декабря	Тренинг
49	Упражнения на развитие выносливости.	3	4 неделя декабря	Тренинг
50	Упражнения на развитие выносливости.	3	4 неделя декабря	Тренинг
51	Упражнения на развитие гибкости.	3	4 неделя декабря	Тренинг
52	Упражнения на развитие гибкости.	3	3 неделя января	Тренинг
53	Упражнения на развитие гибкости.	3	3 неделя января	Тренинг
54	Упражнения на развитие гибкости.	3	3 неделя января	Тренинг
55	Упражнения на развитие гибкости.	3	4 неделя января	Тренинг

56	Упражнения на развитие гибкости.	3	4 неделя января	Тренинг
57	Упражнения на развитие гибкости.	3	4 неделя января	Тренинг
58	Упражнения на развитие ловкости.	3	5 неделя января	Тренинг
59	Упражнения на развитие ловкости.	3	5 неделя января	Тренинг
60	Упражнения на развитие ловкости.	3	1 неделя февраля	Тренинг
61	Упражнения на развитие ловкости.	3	1 неделя февраля	Тренинг
62	Упражнения на развитие ловкости.	3	1 неделя февраля	Тренинг
63	Упражнения на развитие ловкости.	3	2 неделя февраля	Тренинг
64	Упражнения на развитие ловкости.	3	2 неделя февраля	Тренинг
65	Упражнения на развитие ловкости.	3	2 неделя февраля	Тренинг
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
66	Беговые упражнения.	3	3 неделя февраля	Тренинг
67	Беговые упражнения.	3	3 неделя февраля	Тренинг
68	Беговые упражнения.	3	3 неделя февраля	Тренинг
69	Беговые упражнения.	3	4 неделя февраля	Тренинг
70	Беговые упражнения.	3	4 неделя февраля	Тренинг
71	Беговые упражнения.	3	4 неделя февраля	Тренинг
72	Беговые упражнения.	3	1 неделя марта	Тренинг
73	Беговые упражнения.	3	1 неделя марта	Тренинг

74	Беговые упражнения.	3	1 неделя марта	Соревнование
75	Беговые упражнения.	3	2 неделя марта	Соревнование
76	Прыжковые упражнения.	3	2 неделя марта	Тренинг
77	Прыжковые упражнения.	3	2 неделя марта	Тренинг
78	Прыжковые упражнения.	3	3 неделя марта	Тренинг
79	Прыжковые упражнения.	3	3 неделя марта	Тренинг
80	Прыжковые упражнения.	3	3 неделя марта	Тренинг
81	Прыжковые упражнения.	3	4 неделя марта	Тренинг
82	Прыжковые упражнения.	3	4 неделя марта	Тренинг
83	Прыжковые упражнения.	3	4 неделя марта	Тренинг
84	Прыжковые упражнения.	3	5 неделя марта	Соревнование
85	Метания мяча.	3	5 неделя марта	Тренинг
86	Метания мяча.	3	1 неделя апреля	Тренинг
87	Метания мяча.	3	1 неделя апреля	Тренинг
88	Метания мяча.	3	1 неделя апреля	Тренинг
89	Метания мяча.	3	2 неделя апреля	Тренинг
90	Метания мяча.	3	2 неделя апреля	Тренинг

91	Метания мяча.	3	2 неделя апреля	Тренинг
92	Метания мяча.	3	3 неделя апреля	Тренинг
93	Метания мяча.	3	3 неделя апреля	Соревнование
94	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	3 неделя апреля	Тренинг
95	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	4 неделя апреля	Тренинг
96	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	4 неделя апреля	Тренинг
97	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	4 неделя апреля	Тренинг
98	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	5 неделя апреля	Тренинг
99	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	5 неделя апреля	Тренинг
100	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	2 неделя мая	Тренинг
101	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	2 неделя мая	Тренинг
102	Развитие мышц нижней части спины и трапециевидных мышц.	3	2 неделя мая	Тренинг
103	Развитие силы мышц ног.	3	3 неделя мая	Тренинг
104	Развитие силы мышц ног.	3	3 неделя мая	Тренинг
105	Развитие силы мышц ног.	3	3 неделя мая	Тренинг
106	Развитие силы мышц ног.	3	4 неделя мая	Тренинг
107	Развитие силы мышц ног.	3	4 неделя мая	Тренинг
108	Развитие силы мышц ног.	3	4 неделя мая	Тренинг

109	Развитие силы мышц ног.	3	5 неделя мая	Тренинг
110	Развитие силы мышц ног.	3	5 неделя мая	Тренинг
111	Развитие силы мышц ног.	3	1 неделя июня	Тренинг
112	Проведение соревнований по силовой подготовке	3	1 неделя июня	Соревнование
113	Проведение соревнований по силовой подготовке	3	1 неделя июня	Соревнование
114	Проведение соревнований по силовой подготовке	3	2 неделя июня	Соревнование
115	Проведение соревнований по силовой подготовке	3	2 неделя июня	Соревнование
116	Проведение соревнований по силовой подготовке	3	2 неделя июня	Соревнование
117	Проведение соревнований по силовой подготовке	3	3 неделя июня	Соревнование
118	Проведение соревнований по силовой подготовке	3	3 неделя июня	Соревнование
119	Проведение соревнований по силовой подготовке	3	3 неделя июня	Соревнование
120	Проведение соревнований по силовой подготовке	3	4 неделя июня	Соревнование

