

ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия №13»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом ГАОУ ПО
"Многопрофильная гимназия №13"

Протокол № 12 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАОУ ПО
"Многопрофильная гимназия №13"

Паньженский Е.В.
Приказ №158 от «1» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Штырев Геннадий Евгеньевич
педагог дополнительного образования

Пенза, 2025 г.

Пояснительная записка

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа разработана на основании:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав Государственного автономного общеобразовательного учреждения Пензенской области «Многопрофильная гимназия № 13» (принят в соответствии с законодательством Российской Федерации, а также в связи с принятием Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Государственного автономного общеобразовательного учреждения Пензенской области «Многопрофильная гимназия № 13».

Лёгкая атлетика — вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, а также составленные из этих упражнений многоборья. Название «лёгкая атлетика» условное, основано на внешнем впечатлении лёгкости выполнения упражнений, в противовес тяжёлой атлетике.

Актуальность программы: Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и

развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди учащихся и молодёжи.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, проблему формирования физических качеств, пробуждения интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся,

воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Отличительные особенности программы.

Легкая атлетика направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного масштаба. В данной программе большое внимание уделяется двухсторонней игре. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных обучающимися навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Адресат программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся от 8 лет до 15 лет. Набор учащихся в группы свободный, зачисление в объединение проводится при наличии заявления от родителей учащегося и медицинской справки.

Объем и срок освоения программы. Общее количество часов по программе – 102. Академический час равен 45 минутам.

Форма обучения – очная. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики, антидопинговые мероприятия.

Медицинский контроль здоровья учащихся осуществляется на основании справок от врача. Перед соревнованиями обучающихся проходят периодические медосмотры.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» является разноуровневой.

Базовый уровень (1 год обучения), возраст учащихся 8 - 15 лет.

Содержание стартового уровня включает в себя: приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям легкой атлетикой. На первом году

обучения большее внимание уделяется, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Наполняемость учебных групп:

- первый год обучения – 15-25 человека;

Режим занятий.

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа: 102 часа в год

Общее количество часов по программе – 102.

Цель программы: физическое развитие подростков, развитие способностей обучающихся к самопознанию и саморазвитию через приобщение к общей физической подготовке.

Основные задачи программы:

обучающие:

– обучать навыкам легкой атлетики, судейской и инструкторской практике данного занятия;

– дать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;

развивающие:

– способствовать общему физическому и духовному развитию;

– развивать острую наблюдательность, реакцию, самостоятельность мышления;

воспитательные:

– сформировать навыки коллективизма;

– воспитывать организованность, дисциплину, волю.

Предполагаемые результаты реализации программы

По завершению первого года обучение обучающиеся должны:

- знать особенности влияния физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- знать основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетики;

- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- уметь выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

- уметь выполнять технические действия;

- уметь бегать по правилам;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности

и повседневной жизни;

-выполнять нормативы по физической и технической подготовке.

Основной формой подведения итогов является соревнование.

1 год обучения
Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка		15	10	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка		10	10	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
3.	Техническая подготовка		10	15	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
4.	Восстановительные мероприятия		8	10	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Входящая диагностика, наблюдение, беседа
6.	Контрольные испытания		4	10	Сдача контрольных нормативов
7.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
Всего:		102	47	55	

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Основы техники безопасности в спортивном зале, при выполнении физических упражнений. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 1 час.

Теория. Основы техники безопасности в спортивном зале, при выполнении физических упражнений.

Практика. Оказание первой медицинской помощи при вывихе, ушибе и растяжении связок. Выполнение физических упражнений. Игры-эстафеты с предметами и без предметов. Изучение классификации ОРУ.

Контроль. Правильность выполнения ОРУ с предметами и без, с партнёром и без. Знать классификацию ОРУ. Знать терминологию ОРУ. Знать ТБ на занятиях в спортивном зале.

Тема 2. Влияние физических упражнений на работоспособность, систему дыхания, в процессе выполнения физических упражнений – 1 час.

Теория. Особенности и характеристики влияния различных физических упражнений на развитие мышечной массы, опорно-двигательного аппарата, на структуру развития связочного аппарата. Методические рекомендации по технике дыхания во время различных видов физических упражнений.

Практика. Отработка различных упражнений на выработку правильной системы дыхания при выполнении физических упражнений.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Знать как то или иное физическое упражнение влияет на работоспособность организма, систему дыхания. Уметь правильно применять дыхательные упражнения во время физической нагрузки (т.е. знать комплекс из 2-3 дыхательных упражнений).

Тема 3. Начальная физическая подготовка – 2 часа.

Теория. Виды спортивных соревнований.

Практика. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, сидя, лежа, с предметами и без предметов. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Знать виды спортивных соревнований. Уметь правильно подбирать упражнения на развитие разных физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, координационные способности).

Тема 4. Подвижные игры – 1 час.

Теория. Подвижные игры: правила, виды, классификация. Применение

подвижных игр. Влияние подвижных игр на организм детей.

Практика. Челночный бег, бег с мячом.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Уметь играть в подвижные игры. Знать 2-3 подвижных игры и точные правила.

Тема 5. Спортивные игры по упрощённым правилам – 2 часа.

Теория. Применение спортивных игр. Влияние спортивных игр на организм детей.

Практика. Проведение спортивных праздников: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Уметь играть в пионербол. Правильно владеть мячом, выполнять передачу мяча, ловить мяч, передавать мяч партнёрам.

РАЗДЕЛ 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Упражнения для развития навыков быстроты - 1 час.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Режим дня. Заполнение и ведение спортивных дневников. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.

Практика. Упражнения с предметами (упражнение с набивным мячом): поднимание и опускание, наклоны, повороты.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Знать комплекс из 3-4 ОРУ, направленных на развитие быстроты. Уметь владеть различными упражнениями на развитие быстроты. Знать терминологию ОРУ.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Упражнения для развития ловкости - 3 часа.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Агитация ЗОЖ. Режим дня. Заполнение и ведение спортивных дневников.

Практика. 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. Прыжки опорные через козла, коня. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и в неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно.

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». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнения для развития общей выносливости.

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

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Знать основные понятия о физической культуре в России. Знать данное состояние спорта в России и подготовить доклад о конкретном виде спорта. Знать комплекс из 3-4 ОРУ, направленных на развитие ловкости. Уметь владеть различными упражнениями на развитие быстроты. Знать терминологию ОРУ.

Тема 3. История развития легкой атлетики. Упражнение для всех групп мышц - 3 часа.

Теория. История развития легкой атлетики. Основные правила легкой атлетики. Перспектива развития легкой атлетики в России и в нашем городе.

Практика. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком и т.д.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Знать историю развития легкой атлетики (год, создателя, страну).

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Техника и методика обучения перемещениям – 3 часа.

Теория. Значение технической подготовки в легкой атлетике. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Перемещение игроков в ходе игры. Виды стоек и перемещений.

Практика. Медленный бег в чередовании с ускорениями на 3,6,9 м.;

Контроль. Уметь выполнять правильный показ. Выучить все комбинации с перемещениями. Сдать полосу препятствий с перемещениями.

Тема 2. Техника и методика обучения передачам мяча сверху – 3 часа.

Теория. Значение технической подготовки в легкой атлетике. Правила и

обязанности спортсменов. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Следует обратить внимание на постановку ног и степень их сгибания, положение туловища, рук и кистей с разведёнными пальцами, на оптимальное их напряжение. Основные моменты техники: «мяч приближается» - выпрямиться и поднять руки вверх; «погасить скорость полета мяча» - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; «передать мяч» - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Научиться данному приёму (т.е. знать терминологию, исходной положение, выполнять полноценный показ). Уметь выполнять данный приём в совершенстве. Выполнять сложные комбинации с партнёром (-ами) через сетку.

Тема 3. Техника забега – 3 часа.

Теория. Техника подготовки к забегу

Практика. Бег спринтерских дистанций.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Научиться данному приёму (т.е. знать терминологию, исходной положение, выполнять полноценный показ). Уметь выполнять данный приём в совершенстве. Выполнять сложные комбинации с партнёром (-ами) через сетку.

Тема 4. Техника и методика спринтерских дистанций – 3 часа.

Теория. Значение технической подготовки в легкой атлетике. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Виды бега.

Практика. 1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Научиться данному приёму (т.е. знать терминологию, исходной положение, выполнять полноценный показ). Уметь выполнять данный приём в совершенстве.

Тема 5. Техника и методика прыжка в длину с разбега – 3 часа.

Теория. Значение технической подготовки в прыжках в длину. Правила соревнований. Состав этапов прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Виды прыжков и способы приземления. Роль силы и координации движений, тактики прыжка. Судейская терминология в прыжках.

Практика. 1. Отработка разбега с постепенным увеличением скорости. 2. Имитация правильного отталкивания с одной ноги. 3. Практические прыжки с контролем техники.

Контроль. Правильное выполнение всех этапов прыжка. Умение показывать технику разбега и отталкивания. Улучшение длины прыжка при сохранении техник

правильностей. Выполнение сложных комбинаций движения.

Тема 6. Техника метания мяча (медбол, лёгкий снаряд) – 3 часа.

Теория. Роль метания в легкой атлетике и общей физической подготовке. Основные правила метания в спорте. Правильное положение тела, хват снаряда. Фазы движения при метании: подготовка, разгон, выпуск снаряда. Взаимосвязь техники и силы. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. 1. Отработка хвата и положения рук (имитация). 2. Метание легкого снаряда с места. 3. Метание с разбега.

Контроль. Исправность техники хвата и этапов метания. Умение последовательно выполнять технику метания. Улучшение точности и силы броска. Выполнение комплексных упражнений с партнером.

РАЗДЕЛ 4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Теория. Гигиенические средства. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Психологические средства восстановления. Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Контроль: Правильность выполнения упражнений. Уметь выполнять комплекс ОРУ, направленный на реабилитацию или восстановление. Знать классификацию психологических, педагогических средств восстановления.

РАЗДЕЛ 5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Теория. Инструкторская и судебная практика: жесты, сигналы, обязанности судьи и секретарей.

Практика. Освоение терминологии, принятой в легкой атлетике. Овладение командным языком, умение отдать рапорт. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

Контроль: - освоить терминологию, принятую в легкой атлетике.

РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Контроль: – опрос на знание основных видов площадок для легкой атлетики.

РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ, ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

Основы техники бега на средние и длинные дистанции – 3 часа.

Теория. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции. Правила

поведения и тактика во время соревнований на различные дистанции (800 м, 1500 м, 5000 м и др.). Ритм и дыхание, экономия сил. Взаимосвязь техники и тактики в длительном беге.

Практика. 1. Отработка правильной постановки стопы и шага. 2. Бег на среднюю дистанцию с контролем техник дыхания и ритма. 3. Игровые упражнения на развитие выносливости.

Контроль. Правильность и экономичность движений. Умение поддерживать равномерный темп бега. Выполнение комплексных упражнений на выносливость.

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Режим работы
1	102	34	3 занятия в неделю по 1 часу

Требования мер безопасности в процессе реализации программы

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- заранее продумать тренировочное занятие;
- расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций.
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- надеть спортивную форму и сменную обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке;
- провести физическую разминку;
- четко исполнять требования тренера - при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- соблюдать дисциплину по ходу всего занятия;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности.

Санитарное содержание помещений спортивных сооружений.

Все помещения физкультурно-спортивных учреждений подлежат тщательной уборке. Технический персонал, на который возложено осуществление работ по уборке спортсооружения, должен быть обеспечен необходимым набором уборочного инвентаря (швабры, тряпки, ветошь, пылесосы), моющих (мыло, сода и пр.) и дезинфицирующих средств.

Уборка помещений должна осуществляться по типу текущей и генеральной уборки.

Текущая уборка всех помещений физкультурно-спортивных сооружений производится в течение всего рабочего дня по утвержденному графику, а также по мере загрязнения в процессе проводимых занятий. Уборка должна проводиться влажным способом с применением горячей воды, мыла, соды, при обязательном проветривании помещений. Проветривание помещений проводится до занятий, в течение дня по мере загрязнения воздуха, в перерывах между занятиями и после

занятий.

Унитазы, умывальные раковины, промываются горячей водой с применением моющих средств и дезинфицируются при ежедневной уборке помещения.

Генеральная уборка помещения, включающая мытье полов горячей водой, протирку оконных сеток, стекол, подоконников, дверей, панелей и пр., должна осуществляться не реже одного раза в неделю.

Санитарные требования к оборудованию.

В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий. Никаких посторонних предметов и лишних снарядов не должно быть.

Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения (май-июнь). Форма промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, прошедших промежуточную аттестацию. Обучающиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Итоговой аттестацией завершается освоение предпрофессиональной образовательной Программы. Формы итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовки.

2. Спортивная квалификация учащегося определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

Педагогический контроль

Контроль физической подготовленности направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам в период апрель-май учебного года на основании утверждённого графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй день – на силу и выносливость.

Определение социально-психологических показателей. Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов спортсменов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у учащихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащегося, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена.

Организационно – методические условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы.

Образовательный процесс обучения по программе носит развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков учащихся, реализацию их интересов и способностей к занятиям по легкой атлетике.

Педагогические **принципы** работы:

- дифференцированный подход к обучению (учет специфики психофизического развития учащегося, ориентация на личность, на развитие природных качеств и способностей);

- предоставление равных возможностей самореализации;

- бережное и уважительное отношение к личности.

В программе используются различные **педагогические технологии**:

Групповые технологии

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. На каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание, совершенствование. При этом происходит:

- организация совместных действий, ведущая к активизации учебно-познавательных процессов;

- распределение начальных действий и операций;

- взаимное общение учащихся в группе;

- обмен способами действия;

- взаимопонимание;

- рефлексия.

Личностно – ориентированные технологии

В индивидуальном подходе обучения используются следующие принципы:

- работая с группой, взаимодействовать с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности и возможности;

- ориентироваться на индивидуальные особенности учащегося в общении с ним и в процессе обучения.

Педагогика сотрудничества

- отношение к обучению как творческому взаимодействию педагога и ребенка.

Роль педагога состоит не в том, чтобы учить, а в том, чтобы помогать детям учиться. Педагог, в первую очередь, должен быть создателем развивающей среды, побуждающей учащегося учиться;

- обучение без принуждения, т.к. интерес к учению есть только там, где есть уверенность в успехе;

- творческое самоуправление учащихся. Схема учебного сотрудничества заключена в том, что дети непосредственно взаимодействуют друг с другом, а педагог, оставаясь центральной фигурой обучения, специально организуют их сотрудничество;

- сотрудничество с родителями.

Здоровьесберегающие технологии

Они включают в себя физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди других технологий по степени влияния на здоровье учащихся.

Их можно выделить в три подгруппы:

организационно-педагогические технологии – они определяют структуру воспитательно-образовательного процесса, которая способствует предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (переход от одной деятельности к другой, различные игры);

психолого-педагогические технологии – они связаны с непосредственной работой с учащимися (беседы, упражнения, тренировки);

учебно-воспитательные технологии – они включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Задача состоит в том, чтобы:

– научить ребят быть успешными в делах (в жизни), быть готовыми дарить радость себе и другим. Привить навык – находить поводы и причины для радости, искренне и умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения;

– целенаправленно воспитать культуру здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.

В проведении учебно-тренировочной работы в объединении используются различные **формы и методы**.

Формы:

– теоретические занятия в виде бесед, коротких сообщений по темам, изложенным в программе (они даются либо в начале занятия, либо в процессе всей тренировки);

– практические занятия и тренировки в виде показа и повторения (приёмов, упражнений);

– индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

– участие учащихся в различных мероприятиях, спортивных состязаниях и соревнованиях различного уровня.

Методы:

– объяснительно - иллюстративные: беседы, сообщение задания, описание, объяснение выполнения упражнения, инструктирование;

– репродуктивные: показ отдельных элементов или полностью упражнения; метод разучивания упражнения в целом; метод разучивания упражнения по частям; просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, практические упражнения.

- проблемные: постановка проблемы и поиск её решения учащимися.
- анализ: выявление ошибок в выполнении упражнений и устранение их причин;
- частично- поисковые: решение проблемных задач с помощью педагога;
- поисковые: самостоятельное решение проблем;
- соревновательные;
- игровые.

Диагностика достижения воспитательных результатов.

Основными результатами воспитательной деятельности являются:

- Достижения в сфере легкой атлетики.
- Формирование у учащихся представления о здоровье как о важнейшей ценности, ведение обучающимися здорового образа жизни

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- Личные достижения воспитанников
- Достижения команд на конкурсных мероприятиях
- Тестирование ценностных ориентаций воспитанников с целью выявления приоритетности здоровья в иерархии ценностей
- Отзывы родителей, специалистов школ о влиянии образовательной программы на воспитание и развитие детей

Требования по безопасности

Общие требования безопасности:

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха.
3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
5. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренеры-преподаватели и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер-преподаватель

обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
2. Проверить спортивное оборудование.
3. Проверить внешний вид обучающихся.
4. После тренировки тщательно проверить зал.

Требования безопасности во время занятий:

1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Строго соблюдать правила занятий легкой атлетикой.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения.

Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении занимающимися травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Список используемой литературы

1. Воробьев В.А. «Легкая атлетика: Учебное пособие» – Москва, 2018.
2. Кузнецов В.Г. «Техника спортивных упражнений в легкой атлетике» – Санкт-Петербург, 2016.
3. Пантелеев С.П. «Методика обучения легкой атлетике» – Москва, 2015.
4. Баевский В.В., Герасимов Ю.П. «Основы теории и методики преподавания легкой атлетики» – Москва, 2017.
5. Иванов В.И. «Тренировка в легкой атлетике» – Москва, 2019.
6. Ильин В.П. «Легкая атлетика для тренеров и преподавателей» – Санкт-Петербург, 2014.
7. Фролов А.А. «Бег: техника и методика обучения» – Москва, 2020.
8. Романенко С.Н. «Прыжки в легкой атлетике» – Москва, 2016.
9. Капранов Г.Н. «Метание снарядов в легкой атлетике» – Москва, 2013.
10. «Легкая атлетика. Энциклопедия» / Под ред. Е.М. Булатова – Москва, 2012.
11. IAAF Coaching Manual – International Association of Athletics Federations, 2021.
12. Лебедев Ю.М. «Физическая подготовка в легкой атлетике» – Москва, 2018.