

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ) ЦЕНТР «СТАРТ»

630010, г. Новосибирск, ул. Коминтерна, 93/2 тел. 7(383)261-68-95

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» августа 2021 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»  
Буймова Л. Г. Буймова  
«31» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
Уровень «Базовый», «Углубленный»

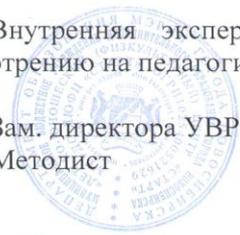
Возраст обучающихся: 9-18 лет  
Срок реализации: 4 года

Авторы программы:  
А. С. Ментиненко – старший тренер-преподаватель отделения легкая  
атлетика;  
Т.Н. Вишнякова – зам. директора по учебно-воспитательной работе.

НОВОСИБИРСК – 2021 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора УВР  
Методист



Т.Н. Вишневская  
Займова И.В.  
Подпись                      ФИО

«23» августа 2021г.

## **Содержание**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Воспитательная работа

Раздел 3. Список литературы

Раздел 4. Приложения

## **1. Пояснительная записка**

**Направленность:** Дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике (далее Программа) – **физкультурно-спортивная**.

**Актуальность программы:** Лёгкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Легкую атлетику можно характеризовать как средство воспитания и развития подрастающего поколения. Легкая атлетика включает в себя пять видов физических упражнений, основные легкоатлетические упражнения включены в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира, национальных первенств и других соревнований. Перед обучающимися открывается широкая перспектива спортивного совершенствования и достижения более высоких результатов.

### **Отличительные особенности программы, новизна программы:**

Программа позволяет учитывать интересы обучающихся 9-18 лет к занятиям, данным видом спорта независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, позволяет обеспечить условия развития личных качеств каждого обучающегося через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

Также предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Хотя на начальных этапах подготовки программа дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, преимущество все же отдается подготовке к бегу на короткие, средние и длинные дистанции.

**Адресат программы:** программа «Легкая атлетика» разработана для детей 9-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

На базовый уровень зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники легкой атлетики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень.

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе среди здоровых учащихся, минимальный возраст которых 12 лет, прошедших базовый уровень подготовки не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Количество обучающихся в группе:

Базовый уровень-10-15 человек

Углубленный уровень-7-10 человек

### **Объем программы, срок освоения:**

Программа «Легкая атлетика» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 4 - х лет обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

#### ***Базовый уровень:***

- 2 года обучения – 828 часов;

#### ***Углубленный уровень:***

- 2 года обучения– 1104 часов;

**Формы обучения:** очная, групповая

### **Особенности организации образовательного процесса:**

#### ***Формы реализации образовательной программы:***

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; воспитательная работа, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

#### ***Формы проведения занятий***

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

#### ***Формы организации деятельности детей на занятии:***

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

### **Режим занятий и их продолжительность:**

Программа рассчитана на 46 учебных недель, занятия по программе проводятся:

- На базовом уровне 5 раз в неделю (4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час);
- На углубленном уровне 4 раза в неделю(4 занятия по 3 часа);

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

## **1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая Атлетика»:**

**Цель программы:** Базовый уровень – гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники легкой атлетики, волевых и морально – этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Углубленный уровень – формирование спортивного мастерства легкоатлетов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

### **Задачи:**

**Основными задачами реализации программы являются:**

#### *Базовый уровень*

Предметные:

- Обеспечить качественную спортивную подготовку обучающихся по виду спорта легкая атлетика;
- Развить физические качества детей в соответствии с возрастными особенностями и сенситивными периодами;
- Обучить основам техники и тактики легкой атлетики.

Личностные:

- способствовать воспитанию волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
- способствовать формированию принципов здорового образа жизни.

Метапредметные:

- привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по легкой атлетике.
- создать условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.

#### *Углубленный уровень*

Предметные:

- создать условия для физического воспитания и физического развития, для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в области легкой атлетики;
- познакомить учащихся с теоретическими сведениями по легкой атлетике и правилами судейства;
- сформировать опыт участия в соревнованиях у спортсменов.

**Личностные:**

- организовать деятельность с учетом особых индивидуальных особенностей обучающихся, удовлетворить потребности в двигательной активности;
- выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «легкая атлетика», осуществить отбор одаренных детей,
- создать пространство самоопределения (самопознания, самоидентификации, саморазвития) обучающихся в эмоционально комфортных для них условиях;
- воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию;
- привить обучающемуся навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу и к избранному виду спорта.

**Метапредметные:**

- укрепить здоровье обучающихся, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- организовать деятельность с учетом особых индивидуальных особенностей обучающихся, удовлетворить потребности в двигательной активности;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку и сдачу ими норм комплекса ГТО; постоянное совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки.

**1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»:**

**Учебный план: Базовый уровень (1 год обучения)**

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов		Формы контроля
		Всего	В том числе	
			Теория:	

1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	<b>6</b>	2	4	
2	Теоретическая подготовка	<b>13</b>	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	<b>142</b>		142	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовки	<b>88</b>	8	80	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	<b>103</b>	8	95	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	<b>8</b>		8	
7	Учебно-воспитательная работа	<b>48</b>	20	28	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	<b>6</b>	3	3	Опрос, практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>414</b>	52	362	

### Учебный план: Базовый уровень (2 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	<b>6</b>	2	4	
2	Теоретическая подготовка	<b>13</b>	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	<b>142</b>		142	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовки	<b>88</b>	8	80	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	<b>103</b>	8	95	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	<b>8</b>		8	
7	Учебно-воспитательная работа	<b>48</b>	20	28	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	<b>6</b>	3	3	Опрос, практическое задание

	ВСЕГО	<b>414</b>	52	362	
--	-------	------------	----	-----	--

### Учебный план: Углубленный уровень (1 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	<b>6</b>	2	4	
2	Теоретическая подготовка	<b>15</b>	10	5	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	<b>200</b>		200	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	<b>109</b>	10	99	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	<b>155</b>	15	140	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	<b>12</b>		8	
7	Учебно-воспитательная работа	<b>49</b>	10	30	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	<b>6</b>	2	6	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	<b>552</b>	67	485	

### Учебный план: Углубленный уровень (2 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	<b>6</b>	2	4	
2	Теоретическая подготовка	<b>15</b>	10	5	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	<b>200</b>		200	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	<b>109</b>	10	99	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	<b>155</b>	15	140	Опрос, практическое

					задание
6	Контрольно - переводные занятия	12		8	
7	Учебно-воспитательная работа	49	10	30	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	2	6	
	ВСЕГО	552	67	485	

## Содержание учебного плана: Базовый уровень (1 года обучения)

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### Тема № 1, Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

**Теория:** Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

**Практика:** Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

#### Тема № 2 История развития легкоатлетического спорта.

**Теория:** Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**Практика:** Опрос

#### Тема №3 Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой

**Теория:** Общие требования безопасности во время занятий легкой атлетикой, Требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**Практика:** Опрос

#### Тема № 4 Места занятий, их оборудование и подготовка

**Теория:** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**Практика:** Опрос, практическое занятие

#### Тема № 5 Гигиена спортсмена и закаливание.

**Теория:** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Практика:** Опрос

## **Тема № 5 Ознакомление с правилами соревнований.**

**Теория:** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**Практика:** Опрос, практическое занятие

## **Раздел №2 Общая физическая подготовка**

### **Тема № 1 Развитие силы /силовая подготовка/**

#### **Практика:**

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений
- Упражнения с отягощениями / гантели, набивные мячи, вес партнера/
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта

### **Тема № 2 Развитие быстроты /скоростная подготовка/**

#### **Практика:**

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

### **Тема № 3 Развитие выносливости**

#### **Практика:**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/

### **Тема № 4 Развитие ловкости /координационная подготовка/**

#### **Практика:**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

### **Тема № 5 Развитие гибкости**

#### **Практика:**

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

### **Тема № 6 Подвижные игры, Эстафеты**

**Практика:** Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

## **Раздел № 3 Специальная физическая подготовка**

### **Тема № 1 Беговые упражнения**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов. гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, бег с ускорением.

### **Тема № 2 Прыжковые упражнения**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные прыжковые упражнения, со снарядами и без снарядов, прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

### **Тема № 3 Упражнения на тренажёрах**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные упражнения на тренажёрах, упражнения с отягощением для рук и для ног, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног.

## **Раздел № 4 Техничко-тактическая подготовка**

### **Тема № 1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Ознакомление с техникой бега. Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м, 600-800 м, 1000-1500 м.

### **Тема № 2 Эстафетный бег**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Обучение технике эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки, встречная эстафета.

### **Тема № 3 Метание малого мяча**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м.

#### **Тема № 4 Прыжки в длину с разбега**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».

Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

#### **Тема № 5 Прыжки в высоту с разбега**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков

#### **Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия**

**Практика:** Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

#### **Раздел № 6. Учебно-воспитательная работа.**

##### **Тема №1. Воспитательные мероприятия**

**Теория:** Беседы согласно плану воспитательной работы.

**Практика:** Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

##### **Тема № 2. Итоговое занятие**

**Практика:** Подведение итогов учебного года.

#### **Раздел № 7. Контрольные соревнования**

##### **Тема № 1.Участие в соревнованиях**

**Теория:** Правила соревнований.

**Практика:** на базовом уровне (1 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, клубные встречи.

#### **Раздел № 8. Инструкторская и судейская практика**

##### **Тема №1. Инструкторская практика**

**Теория:** Терминология в легкой атлетике, как правильно подавать команду для исполнения действия.

**Практика:** Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям

### **Тема № 2 Судейская практика**

**Теория:** Терминология и жесты судей.

**Практика:** Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста, стартера.

## **Базовый уровень (2 года обучения)**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **Тема № 1, Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП**

**Теория:** Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

**Практика:** Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

#### **Тема № 2 Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

**Теория:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины.

**Практика:** Опрос

#### **Тема №3 Характеристика легкой атлетики, место и значение его в российской системе физического воспитания.**

**Теория:** Возникновение и развитие легкой атлетики, как вида спорта. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы.

**Практика:** Опрос

#### **Тема № 4 Места занятий, их оборудование и подготовка**

**Теория:** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**Практика:** Опрос, практическое занятие

#### **Тема № 5 . Гигиенические знания и навыки.**

**Теория:** Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.

**Практика:** Опрос

### **Тема № 5 Правила соревнований.**

**Теория:** Виды соревнований. Организация соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. значение соревнований, их цели и задачи.

**Практика:** Опрос, практическое занятие

### **Тема №6 Врачебный контроль и самоконтроль:**

**Теория:** самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные — вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные — самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

**Практика:** Практическое задание

### **Тема № 7 Методика тренировки:**

**Теория:** основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Практика:** Опрос, практическое занятие

## **Раздел №2 Общая физическая подготовка**

### **Тема № 1 Развитие силы ,силовая подготовка**

**Практика:**

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса,подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;
- Упражнения с отягощениями гантели, набивные мячи, вес партнера;
- Упражнения на снарядах и со снарядами»;
- Упражнения из других видов спорта

### **Тема № 2 Развитие быстроты скоростная подготовка**

**Практика:**

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

### **Тема № 3 Развитие выносливости**

**Практика:**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время лыжи, коньки, плавание, ходьба

### **Тема № 4 Развитие ловкости координационная подготовка**

**Практика:**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного неудобного положения

### **Тема № 5 Развитие гибкости**

**Практика:** Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта гимнастика, акробатика.

### **Раздел № 3 Специальная физическая подготовка**

#### **Тема № 1 Беговые упражнения**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, бег с ускорением.

#### **Тема № 2 Прыжковые упражнения**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные прыжковые упражнения, со снарядами и без снарядов, прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

#### **Тема № 3 Упражнения на тренажёрах**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные упражнения на тренажёрах, упражнения с отягощением для рук и для ног, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### **Раздел № 4 Техничко-тактическая подготовка**

#### **Тема № 1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Ознакомление с техникой бега. Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м, 600-800 м, 1000-1500 м.

#### **Тема № 2 Эстафетный бег**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки, техника передачи в 20-метровом коридоре на максимальной скорости.

### **Тема № 3 Метание малого мяча**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Метание теннисного мяча с бросковых шагов, техника разбега и отведения снаряда. Техника метания с полного разбега. Броски малого мяча на результат

### **Тема № 4 Прыжки в длину с разбега**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Прыжки в длину с разбега «"прогнувшись", "ножницы"».

Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега.

### **Тема № 5 Прыжки в высоту с разбега**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Прыжки в высоту с разбега способом «"фосбери-флоп"». Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Техника перехода через планку и приземлению.

## **Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия.**

### **Тема №1. Сдача нормативов.**

**Практика:** по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

## **Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.**

### **Тема №1. Воспитательные мероприятия**

**Теория:** Беседы согласно плану воспитательной работы.

**Практика:** Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

**Практика:** Участие в массовых мероприятиях.

### **Тема № 2 Итоговое занятие**

**Практика:** Подведение итогов учебного года.

## **Раздел № 7 Контрольные соревнования**

### **Тема № 1 Участие в соревнованиях**

**Теория:** Правила соревнований.

**Практика:** На базовом уровне (2 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи.

**Практика:** Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательной деятельности. Распределение сил на дистанции. Подготовка к забегам — разминка, эмоциональная настройка.

## **Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика**

### **Тема №1 Инструкторская практика**

**Теория:** Терминология в легкой атлетике, как правильно подавать команду для исполнения действия

**Практика:** Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестройке группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

### **Тема № 2 Судейская практика**

**Теория:** Терминология и жесты судей.

**Практика:** Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Судейство на соревнованиях в группе в качестве секретаря, подсчет очков, выполнение роли секундометриста.

## **Углубленный уровень , 1 года обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **Тема № 1 Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП**

**Теория:** Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

**Практика:** Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

#### **Тема № 2 Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

**Теория:** Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

**Практика:** Опрос

#### **Тема №3 Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.**

**Теория:** Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации.

**Практика:** Опрос

#### **Тема № 4 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса**

**Теория:** Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения, тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

**Практика:** Опрос, практическое занятие

#### **Тема № 5 . Закаливание.**

**Теория:** Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

**Практика:** Опрос

#### **Тема № 6 Правила соревнований.**

**Теория:** Виды соревнований. Организация соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. значение соревнований, их цели и задачи.

**Практика:** Опрос, практическое занятие

#### **Тема №7 Врачебный контроль и самоконтроль:**

**Теория:** самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные — вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные — самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

**Практика:** Практическое задание

#### **Тема № 8 Психологическая подготовка:**

**Теория:** Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Формирование готовности к соревновательной деятельности. Особенности опробования и разминки.

**Практика:** Опрос, практическое занятие

#### **Тема №9. Правила судейства и проведение соревнований.**

**Теория:** Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

**Практика:** Опрос, практическое занятие

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **Тема №1 ОРУ**

**Практика:** ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.

### **Тема № 2 Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами**

**Практика:** В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднятие согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

### **Тема № 3 Упражнения с отягощением.**

**Практика:** Упражнения с учетом дальнейшей специализации..

### **Тема № 4 Спортивные игры для комплексного развития качеств**

**Практика:** Футбол, баскетбол, волейбол.

## **Раздел № 3 Специальная физическая подготовка**

### **Тема №1 Развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега**

**Теория:** Техника выполнения упражнений, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов, бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием, бег с горы с максимальной скоростью, пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время, бег с низкого старта 30, 60м под команду, участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

### **Тема №2 Развитие скоростной выносливости**

**Теория:** Техника выполнения упражнений, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м, бег с около предельной скоростью на 100-300м, повторное пробегание 100м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции, 100, 400м на результат, бег с низкого старта 30, 60м под команду.

### **Тема №3 Интервальный (прерывистый) метод**

**Теория:** Техника выполнения упражнений, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** Интервальный бег (пробегание 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м), переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м), повторный бег на длительных отрезках дистанции, интервальный бег (темповый бег), интервальный спринт.

#### **Тема №4 Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.

#### **Тема №5 Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести**

**Теория:** Техника выполнения упражнений, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой. Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру. Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге.

#### **Тема №6 Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.

### **Раздел № 4 Техничко-тактическая подготовка**

#### **Тема № 1 Бег на короткие дистанции**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика: Упражнения для совершенствования техники бега:** Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, смена ног прыжками в положении стоя в шаге, бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги, бег и в гору и с горы, пробегание отрезков 30-40м с ускорением, бег по прямой на

60-80м с изменением темпа, бег по повороту, то же с выходом и со входом в поворот.

**Практика: Упражнения для совершенствования техники низкого старта:** Бег с ускорением с высокого старта, бег с ускорением с полунизкого старта, бег с низкого старта с сопротивлением партнера, бег с низкого старта в гору, бег с низкого старта по отметкам, то же, но через набивные мячи, пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции, то же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60м, повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта, бег с низкого старта с колодок.

**Практика: Упражнения для совершенствования техники финиширования:** Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м, то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании, пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

### **Тема № 2 Эстафетный бег**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика: Освоение техники и тактики эстафетного бега:** Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга, то же, но в движении шагом, то же, но во время бега, обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим.

**Практика: Совершенствование техники и тактики эстафетного бега:** Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим. Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега. Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты.

### **Тема № 3 Бег на средние и длинные дистанции**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика: Метод непрерывного длительного бега:** Медленный длительный бег, длительный кроссовый бег, темповый кроссовый бег, фартлек, длительный кроссовый бег в переменном темпе.

### **Тема № 4 Соревновательный метод**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Соревнования, прикидки, контрольный бег.

## **Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия.**

### **Тема №1. Сдача нормативов.**

**Практика:** по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

## **Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.**

### **Тема №1. Воспитательные мероприятия**

**Теория:** Беседы согласно плану воспитательной работы.

**Практика:** Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

**Практика:** участие в массовых мероприятиях.

**Практика:** участие в мероприятиях согласно плану воспитательной работы.

### **Тема № 2 Итоговое занятие**

**Практика:** Подведение итогов учебного года. Итоги соревновательной деятельности.

## **Раздел № 7 Контрольные соревнования**

### **Тема № 1 Участие в соревнованиях**

**Теория:** Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

**Практика:** на углубленном уровне (1 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи. Первенства города, области. Выступления за сборную города, области.

**Практика:** Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований. Распределение сил на все соревнования. Подготовка к стартам, эмоциональная настройка.

## **Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика**

### **Тема №1 Инструкторская практика**

**Теория:** Терминология, как правильно подавать команду для исполнения действия.

**Практика:** разработка конспектов занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей;

**Практика:** Проведение тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

### **Тема № 2 Судейская практика**

**Теория:** Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований. Терминология и команды судей.

**Практика:** Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Судейство на соревнованиях в группе в качестве стартера, подсчет очков, выполнение роли секундометриста.

**Практика:** Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции организатора на соревнованиях среди младших юношей.

**Содержание учебного плана: Углубленный уровень (2 года обучения)**

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

### **Тема № 1 Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП**

**Теория:** Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

**Практика:** Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

### **Тема № 2 Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

**Теория:** Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

**Практика:** Опрос

### **Тема №3 Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.**

**Теория:** Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Предпосылки и история возникновения физкультурно- спортивного права.

**Практика:** Опрос

### **Тема № 4 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса**

**Теория:** Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для базового и углубленного уровней спортивной подготовки.

**Практика:** Опрос, практическое занятие

### **Тема № 5 . Режим и питание спортсмена.**

**Теория:** Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

**Практика:** Опрос

### **Тема №9. Профессиональная подготовка**

**Теория:** Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки , их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

#### **Тема №7 Врачебный контроль и самоконтроль:**

**Теория:** самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные — вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные — самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

**Практика:** Опрос. Практическое задание

#### **Тема № 8 Психологическая подготовка:**

**Теория:** Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки.

**Практика:** Опрос, практическое занятие.

#### **Тема №9. Правила судейства и проведение соревнований.**

**Теория:** Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

**Практика:** Опрос, практическое занятие

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема №1 ОРУ**

**Практика:** ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.

#### **Тема № 2 Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами**

**Практика:** В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

#### **Тема № 3 Упражнения с отягощением.**

**Практика:** Упражнения с учетом дальнейшей специализации.

#### **Тема № 4 Спортивные игры для комплексного развития качеств**

**Практика:** Футбол, баскетбол, волейбол.

### **Раздел № 3 Специальная физическая подготовка**

#### **Тема №1 Развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега**

**Теория:** Техника выполнения упражнений, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов, бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием, бег с горы с максимальной скоростью, пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время, бег с низкого старта 30, 60м под команду, участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

#### **Тема №2 Развитие скоростной выносливости**

**Теория:** Техника выполнения упражнений, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м, бег с около предельной скоростью на 100-300м, повторное пробегание 100м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции, 100, 400м на результат, бег с низкого старта 30, 60м под команду.

#### **Тема №3 Интервальный (прерывистый) метод**

**Теория:** Техника выполнения упражнений, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** Интервальный бег (пробегание 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м), переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м), повторный бег на длительных отрезках дистанции, интервальный бег (темповый бег), интервальный спринт.

#### **Тема №4 Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.

#### **Тема №5 Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести**

**Теория:** Техника выполнения упражнений, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой. Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту,

против ветра и по ветру. Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге.

### **Тема №6 Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

**Практика:** Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.

## **Раздел № 4 Техничко-тактическая подготовка**

### **Тема № 1 Бег на короткие дистанции**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика: Упражнения для совершенствования техники бега:** Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, смена ног прыжками в положении стоя в шаге, бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги, бег и в гору и с горы, пробегание отрезков 30-40м с ускорением, бег по прямой на 60-80м с изменением темпа, бег по повороту, то же с выходом и со входом в поворот.

**Практика: Упражнения для совершенствования техники низкого старта:** Бег с ускорением с высокого старта, бег с ускорением с полунизкого старта, бег с низкого старта с сопротивлением партнера, бег с низкого старта в гору, бег с низкого старта по отметкам, то же, но через набивные мячи, пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции, то же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60м, повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта, бег с низкого старта с колодок.

**Практика: Упражнения для совершенствования техники финиширования:** Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м, то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании, пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

### **Тема № 2 Эстафетный бег**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика: Освоение техники и тактики эстафетного бега:** Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга, то же, но в движении шагом, то же, но во время бега, обучение старту с опорой на одну руку и

стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим.

**Практика: Совершенствование техники и тактики эстафетного бега:** Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим. Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега. Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты.

### **Тема № 3 Бег на средние и длинные дистанции**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика: Метод непрерывного длительного бега:** Медленный длительный бег, длительный кроссовый бег, темповый кроссовый бег, фартлек, длительный кроссовый бег в переменном темпе.

### **Тема № 4 Соревновательный метод**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Соревнования, прикидки, контрольный бег.

## **Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия.**

### **Тема №1. Сдача нормативов.**

**Практика:** по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

## **Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.**

### **Тема №1. Воспитательные мероприятия**

**Теория:** Беседы согласно плану воспитательной работы.

**Практика:** Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

**Практика:** участие в массовых мероприятиях.

**Практика:** участие в мероприятиях согласно плану воспитательной работы.

### **Тема № 2 Итоговое занятие**

**Практика:** Подведение итогов учебного года. Итоги соревновательной деятельности.

## **Раздел № 7 Контрольные соревнования**

### **Тема № 1 Участие в соревнованиях**

**Теория:** Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования

**Практика:** на углубленном уровне (2 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи. Первенства города, области. Выступления за сборную города, области.

**Практика:** Сбор информации о соперниках. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, показатели техники и тактики, контратакующая тактика. Оценка ситуации — подготовленность противников. Построение модели соревнований с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана соперничества.

## **Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика**

### **Тема №1 Инструкторская практика**

**Теория:** Терминология, как правильно подавать команду для исполнения действия

**Практика:** Проведение тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

**Практика:** Спортсмены знакомятся с документами планирования и учёта работы тренера.

### **Тема № 2 Судейская практика**

**Теория:** Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований. Терминология и команды судей.

**Практика:** Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя соревнования на соревнованиях среди младших юношей.

**Практика:** Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьёвки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Базовый уровень.

**В результате реализации программы обучающиеся будут знать:**

- основы истории развития физической культуры и спорта в РФ;
- историю развития лёгкой атлетики в России и за рубежом;
- основы терминологии в лёгкой атлетике.
- основные виды легкой атлетики.

**В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:**

- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья, необходимые гигиенические навыки;
- самостоятельно выполнять упражнения для развития физических качеств;

- играть в подвижные игры; выполнять контрольные тесты по овладению начальными формами лёгкой атлетикт и ОФП.
- выполнять бег, прыжки, метания.
- участвовать в соревнованиях;

**У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:**

- настойчивость;
- самостоятельность;
- смелость;
- честность;
- взаимопомощь;
- трудолюбие.

Углубленный уровень

**В результате реализации программы обучающиеся будут знать:**

- Правила поведения обучающихся при занятиях спортом
- Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
- Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
- Общее понятие о технике спортивного упражнения.
- Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

**В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:**

- Проводить самостоятельную разминку.
- Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
- Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
- Выполнять общефизические упражнения.
- Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.
- Проводить разминку с группой.
- Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания) в соревновательной форме.
- Физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности.

**Личностные результаты:**

- Анализировать результаты соревновательной деятельности.

- Выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.
- Проявлять активную гражданскую позицию.
- Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов юношеских и III спортивных разрядов.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый 1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	230	414 час	4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час
Базовый 2 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	230	414	4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час
Углубленный 1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	184	552	4 занятия по 3 часа
Углубленный 2 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	184	552	4 занятия по 3 часа

### **Календарный учебный график для базового уровня, первого и второго года обучения.**

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1. Теоретическая подготовка	13	1	2	1	1	2	-	2	2	2	-	-	-
2. Техничко-тактическая подготовка	103	9	11	10	10	10	10	10	10	9	10	4	
3. СФП	88	6	7	8	9	10	8	9	9	9	9	4	
4. ОФП	148	11	16	15	15	13	15	15	11	12	16	9	
5 Инструкторская практика	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-
6. Учебно-воспитательная работа	48	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	

7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	8	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	
<i>Итого в месяц:</i>	414	39	40	39	40	40	37	40	39	40	39	21	0

**Календарный учебный график для углубленного уровня, первого и второго года обучения.**

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Теоретическая подготовка	15	1	2	2	2	2	-	2	2	2	-	-	
2. Техничко-тактическая подготовка	155	10	12	13	16	16	13	16	17	17	16	9	
3. СФП	109	5	8	8	13	11	10	11	11	13	13	6	
4. ОФП	206	27	27	23	18	16	20	20	13	14	17	11	
5. Инструкторская практика	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	
6. Учебно-воспитательная работа	49	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	12	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	
<i>Итого в месяц:</i>	552	51	54	51	54	54	48	54	51	54	51	30	

**2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика».**

**Учебное помещение:**

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

**Материально - техническое обеспечение:** Тренировочный процесс проходит на базе общеобразовательных школ Дзержинского района, на стадионах «Сибирь» и «Чкаловец».

Помещения общеобразовательных школ и стадионов оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, видео наблюдение.

Имеется спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочного процесса: Барьеры, стартовые колодки, мячи, маты, эстафетные палочки.

### **Кадровое обеспечение:**

**Ментиненко Александр Степанович** – тренер-преподаватель первой квалификационной категории. Судья первой категории.

Стаж тренерской работы – 35 года. Имеет высшее профессиональное образование. В 2017 году, прошел курсы повышения квалификации по программе: «Методическое обеспечение физического воспитания и оздоровления школьников» 108 часов

**Алешина Алла Алексеевна** – тренер-преподаватель первой квалификационной категории.

Стаж тренерской работы – 9 лет. Имеет высшее профессиональное образование. В 2018 году прошла курсы повышения квалификации по программе: «Организация и методика занятий физической культурой и спортом обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» 108 часов

**Савельева Виктория Викторовна** – тренер – преподаватель первой квалификационной категории. Мастер спорта России по легкой атлетике.

Имеет высшее профессиональное образование. В 2019 году прошла курсы повышения квалификации по программе: «Организация и методика занятий физической культурой и спортом обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" 72 часа

Стаж тренерской работы – 4 года

### **2.3. Формы аттестации.**

На программу базового уровня, зачисляются обучающиеся желающие заниматься спортом, выполняющие нормативы по ОФП, имеющие письменное медицинское разрешение и прошедшие входную диагностику.

Промежуточная аттестация проводится с целью выяснения уровня готовности ребенка к обучению на углубленном уровне, определяет его индивидуальные способности, интересы, мотивы. (Теоретические вопросы, ОФП, СФП (контрольные нормативы), Техничко-тактическая подготовка (ТПП).

Текущий контроль (Первенство ДЮФЦ «СТАРТ») проводится с целью выявления обучающихся, готовых участвовать в соревнованиях более высокого уровня.

Основными показателями выполнения программных требований на базовом и углубленном уровне являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а так же выступление в соревнованиях.

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения. (приложение № 1)

### **Требования к теоретическим знаниям.**

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Вопросы (приложение №2)

## **2.5. Методические материалы**

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно–педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха легкоатлета является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса.

Система подготовки легкоатлета представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### Факторы, ограничивающие нагрузку:

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объем двигательных умений.

### Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные 14 и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники легкой атлетики; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально-подготовленных упражнений.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях: невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

На углублённом уровне, создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т.д. основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

*Теоретическая подготовка:*

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

## **2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
3. Организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
4. Организовывать информационную работу с обучающимися по обеспечению личной безопасности образовательного пространства;

## План воспитательной работы

<b>Модуль «Ключевые дела учреждения»</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>участники</b>	<b>сроки проведения</b>
1	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
2	Легкоатлетический кросс «Золотая осень» среди учащихся образовательных учреждений Дзержинского района	учащиеся, тренеры-преподаватели отделения легкая атлетика, администрация	20 сентября
3	Инструктажи по технике безопасности во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	с 1-15 сентября
4	Беседы, игры во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года
5	Сдача зачётов по ОФП, СФП, контрольные нормативы	учащиеся, тренеры-преподаватели	3 раза в год
6	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
7	Участие в Первенствах ДЮФЦ и Первенствах НСО, посвященные памяти спортсменов и тренеров-преподавателей.	учащиеся, тренеры-преподаватели отделения легкая атлетика, администрация	в течение года
8	«День учителя»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
9	Всероссийские соревнования по легкой атлетике «Кросс наций 2021»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
10	«День защитника Отечества»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	февраль
11	«Международный женский день»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	март
12	Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	В течение года
13	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
14	Легкоатлетическая эстафета Дзержинского района памяти тружеников тыла, посвященная Победе в Великой Отечественной войне.	учащиеся, тренеры-преподаватели отделения легкая атлетика, администрация	26 апреля
15	«Международный день защиты детей»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	1 июня
16	Учебно-тренировочные сборы	учащиеся, тренеры-преподаватели	июнь - июль
<b>Модуль «Социально-культурная направленность»</b>			

1	Торжественный прием вновь поступивших в школу	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
2	«День здоровья»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
3	Беседы «Важнейшие спортивные и политические события»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ежемесячно
4	Встречи с выпускниками школы, а также с ведущими спортсменами области	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
5	Создание информационного стенда отделения	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
6	Беседа «День народного единства»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
7	Экскурсии, культпоходы в музей и на выставки	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	Антинаркотическая акция «Спорт против наркотиков»	учащиеся, тренеры-преподаватели	ноябрь
9	Оформление стендов к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
10	Участие в конкурсах и соревнованиях приуроченных к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
11	Беседы по пропаганде здорового образа жизни	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
12	Мероприятия по профилактике потребления наркотических, токсических и других психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной продукции, табакокурения;	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
13	Новогодний праздник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	декабрь
14	Диспут на тему: «Как бы ты поступил»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
15	«ЮМОРИНА» - конкурс розыгрышей	учащиеся, тренеры-преподаватели	1 апреля
16	Неделя здоровья	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	4-8 апреля
17	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
18	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	9 мая
19	Легкоатлетическая эстафета памяти маршала А.И. Покрышкина, посвященная годовщине Победы в ВОВ	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
20	День выпускника	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
21	Праздник, посвященный дню города»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	июнь

		администрация	
22	Праздник, посвященный «Дню физкультурника»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	август
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>			
23	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
24	Родительские собрания на отделениях ДЮФЦ «СТАРТ» с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮФЦ «СТАРТ» на 2021-2022 учебный год. Выборы в Совет учреждения ДЮФЦ «СТАРТ».	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	с 15 по 30 сентября
25	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	родители, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
26	Своевременное размещение информации для родителей на сайте ДЮФЦ «СТАРТ» и соц. сетях.	учащиеся, родители, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
27	Круглый стол (родители и дети) «Проблема девиантного поведения, непонимание учащихся друг с другом, непонимание учителей и учеников, родителей и детей»	учащиеся, родители, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
28	«Всемирный день ребенка. День принятия в 1989 году Конвенции о правах ребенка»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	20 ноября
29	«День Матери в России»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	26 ноября
30	V Областной конкурс «Мой папа герой»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	февраль
31	Родительское собрание по отделениям «Итоги прошедшего учебного года.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	май-июнь
<b>Модуль «Безопасность»</b>			
1	Неделя безопасности ПДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	25-29 сентября
2	Беседа «Безопасное поведение на дорогах»	учащиеся, тренеры-преподаватели	26 сентября
3	Тренировочная эвакуация из учебных помещений	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год.
4	Встреча с сотрудниками ГИБДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
5	Беседа на тему "Безопасность в сети	учащиеся, тренеры-преподаватели	январь

	Интернет".		
6	Раздача памяток и инструкций по противодействию экстремизму и терроризму	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
7	Мероприятий по профилактике экстремизма и поведению в экстремальных ситуациях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год
8	Беседы «о причинах возникновения пожаров, подведение к пониманию вероятных последствий детских шалостей»	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
9	Учебно-тренировочное занятие по правилам поведения при пожаре, занятие–практикум по работе с огнетушителями с учащимися	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	Беседа «Безопасность на воде»	учащиеся, тренеры-преподаватели	май

### **Перечень информационного обеспечения.**

#### Электронные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
2. [Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области](https://sport.nso.ru/) – режим доступа: <https://sport.nso.ru/>
3. Федерация легкой атлетики НСО – режим доступа <https://beg.nvb.ru/>
4. Всероссийская федерация легкой атлетики – режим доступа: <http://rusathletics.info/>

#### Используемая литература

1. Алабин В.Г.. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.-М., 1985.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-М, Физкультура и спорт,1983.

5.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М, Физкультура и спорт, 1980.

6.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М., 1985.

7.Легкая атлетика/А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. -М., 1987.

8.Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова. -М., 1989.

9.Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук -М, Издательский центр "Академия", 2003.

10.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.

11.Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. -М, Советский спорт, 2004.

12.Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. -М, Советский спорт, 2005.

13.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М, Физкультура и спорт, 1974.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
БУ 1 года обучения**

физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,3	8,7	9,0	9,3	9,6
	Бег 300 м	51,0	56,0	58,0	1.00,0	1.03,0
Выносливость	Бег 3000 м	13.30	14.00	14.30	15.30	17.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	25	22	20	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200	180	170	160	150
	Тройной прыжок в длину с места	530	510	500	490	470
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,6	9,0	9,3	9,6	10,0
	Бег 300 м	56,0	59,0	1.01,0	1.03,0	1.06,0
Выносливость	Бег 2000 м	9.00	9.20	9.40	10.00	11.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	14
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	150	140	130
	Тройной прыжок в длину с места	510	490	470	430	400
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на 2 год необходимо набрать не менее 21 балла.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
БУ 2 года обучения**

физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,0	8,3	8,7	9,0	9,3
	Бег 300 м	48,0	52,0	54,0	56,0	58,0
Выносливость	Бег 3000 м	12.40	13.00	13.40	14.30	16.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	26	24	22	20	18
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	210	190	180	170	160
	Тройной прыжок в длину с места	570	550	540	530	520
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,4	8,8	9,1	9,4	9,8
	Бег 300 м	54,0	57,0	59,0	1.01,0	1.03,0
Выносливость	Бег 2000 м	8.40	9.00	9.20	9.40	10.30
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	170	160	150	140
	Тройной прыжок в длину с места	530	500	480	460	440
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на УУ 1 года необходимо набрать не менее 21 балла.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
УУ 1 года обучения**

физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	7,6	8,0	8,3	8,7	9,0
	Бег 300 м	45,0	48,0	50,0	52,0	55,0
Выносливость	Бег 3000 м	12.00	12.40	13.20	14.10	15.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	27	25	23	21	19
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	230	210	200	190	180
	Тройной прыжок в длину с места	600	580	570	560	530
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
физическое качество	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,2	8,5	8,9	9,1	9,5
	Бег 300 м	51,0	54,0	56,0	58,0	1.01,0
Выносливость	Бег 2000 м	8.30	8.50	9.10	9.30	10.10
Сила	Подъем туловища лежа на спине	24	22	20	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200	180	170	160	150
	Тройной прыжок в длину с места	580	560	540	520	500
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на 2 год необходимо набрать не менее 28 баллов.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
УУ 2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	7,5	8,0	8,2	8,4	8,7
	Бег 300 м	45,0	48,0	49,0	50,0	52,0
Выносливость	Бег 3000 м	11.40	12.20	13.00	13.20	14.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	28	26	24	22	20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	240	220	210	200	190
	Тройной прыжок в длину с места	610	590	580	570	550
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
Развиваемое физическое качество	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,0	8,5	8,8	9,1	9,4
	Бег 300 м	50,0	53,0	55,0	56,0	58,0
Выносливость	Бег 2000 м	8.10	8.45	9.00	9.20	9.50
Сила	Подъем туловища лежа на спине	25	23	21	19	17
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	210	190	180	170	160
	Тройной прыжок в длину с места	610	580	560	540	520
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Перечень вопросов для аттестации.

1. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
2. Какова роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
4. Как составляется календарь соревнований по легкой атлетике.
5. Раскройте содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
7. Каковы обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям.
8. Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.
9. Дать определение спортивной технике, как оценивается ее качество.
10. Выделите главные фазы движений в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях; почему они являются главными.
11. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега.
12. Какая из фаз прыжков является основной и почему.
13. От чего зависит результат в прыжках.
14. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях.
15. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний. Какая из них главная.
16. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда.
17. Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха.