

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

Программа принята на  
Педагогическом совете  
протокол № 1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУДО ДУМ «Магнит»

Л.А. Летучева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Секция легкой атлетики  
(наименование программы)

Направленность: физкультурно-спортивная  
(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 2 года  
Возрастная категория учащихся: 15-18 лет

Автор-составитель: Спицын  
Валерий Анатольевич, педагог  
дополнительного образования,  
высшая квалификационная  
категория

г. Магнитогорск, 2021 г.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

*Нормативная база:* Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

*Направленность (профиль) программы* - физкультурно-спортивная, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Актуальность* программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

*Педагогическая целесообразность* заключается в том, что занятия легкой атлетикой имеют **оздоровительное значение**: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Легкая атлетика имеет большое **прикладное значение**, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности.

Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет **воспитательное значение**, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

*Отличительной особенностью программы* является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки....

*Уровень сложности программы* – базовый.

*Адресаты программы.* Программа предназначена для девушек и юношей в возрасте от 15 до 18 лет (студентов СПО).

*Форма обучения* – очная.

*Язык(и), на котором(ых) осуществляется образование (обучение)* – русский.

*Срок освоения программы и объем программы:*

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 216 часов.

2 год обучения: 216 часов

*Режим занятий:*

3 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час – 45 мин.).

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение<sup>1</sup> академический час – 30 минут.

Общий объем часов образовательной программы при переходе на дистанционное обучение остаётся прежним с учетом того, что разница в выданных часах отводится на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельное освоение теории и практики) и на работу педагога по организации дистанционного обучения.

## **1.2 Цель и задачи программы**

*Цель* - оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов - разрядников 3, 2, 1 спортивных разрядов.

*Задачи:*

*Образовательные:*

- формирование у учащихся необходимого (для последующего изучения ряда вопросов в курсе) уровня знаний, умений и навыков в области лёгкой атлетики;
- анализировать результаты соревновательной деятельности;
- выполнять соревновательное упражнение на уровне юношеских нормативов и спортивных разрядов;
  - знать правила безопасного использования сети интернет;
  - знать этику дистанционного общения;
- знать о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- знать о межпредметном характере изучаемой деятельности;
- владеть базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

*Воспитательные:*

---

<sup>1</sup> Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

- соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха;
- проводить простейший самоконтроль физического состояния;
- выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях;
- противостоять влиянию негативного воздействия улицы;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

*Развивающие:*

- подготовка спортсменов для участия в соревнованиях;
- развивать умение работать в группе;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно.

*Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):*

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов, развитие систем и функций организма учащихся;
- воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества в любой спортивной и жизненной ситуации;
- физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности;
- выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.

### 1.3 Учебный (тематический) план 1 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	-
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа
1.2	История развития легкоатлетического спорта. Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	Фронтальный опрос. Беседа.
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Беседа.
2	<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>84</b>	<b>6</b>	<b>80</b>	-
2.1.	Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	54	2	52	Выполнение упражнений.
2.2	Легкоатлетические упражнения.	16	2	14	Выполнение упражнений.

2.3	Подвижные игры и эстафеты.	14	2	12	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		6	-	6	Выполнение контрольных упражнений
3	<b>Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>106</b>	<b>10</b>	<b>102</b>	-
3.1	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	86	2	84	Выполнение упражнений.
3.2	Восстановительные мероприятия	20	8	12	Выполнение упражнений.
4	<b>Раздел 4. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-
Промежуточная аттестация		6	-	6	Выполнение контрольных упражнений
Итого часов:		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

### 2 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа.
1.2	Основы техники видов легкой атлетики	2	1	1	Беседа.
1.3	Методика обучения и тренировка. Виды соревнований.	2	1	1	Беседа.
2	<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>84</b>	-
2.1.	Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	54	2	52	Выполнение упражнений.
2.2	Легкоатлетические упражнения.	18	2	16	Выполнение упражнений.
2.3	Подвижные игры и эстафеты.	18	2	16	Выполнение упражнений.

Промежуточная аттестация		6	-	6	Выполнение контрольных упражнений
3	<b>Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>98</b>	-
3.1	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	86	2	84	Выполнение упражнений.
3.2	Восстановительные мероприятия	20	8	12	Выполнение упражнений.
4	<b>Раздел 4. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итоговая аттестация		4	-	4	Соревнования
Итого часов:		<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

#### 1.4 Содержание программы

##### 1 год обучения

##### Раздел 1. Основы знаний.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Ознакомление и инструктаж занимающихся по основным положениям охраны труда и технике безопасности по физической культуре на занятиях легкой атлетики. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Введение в программу. Способы самоконтроля состояния здоровья в образовательном учреждении и дома.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История развития легкоатлетического спорта. Физическая культура и спорт в России.

Теория: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение. место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики, рекорды юношей, девушек и взрослых.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;

система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

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

Тема 1. Специальная физическая подготовка по легкой атлетике.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Упражнения на гимнастических снарядах - на гимнастической стенке, гимнастической скамейке: простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180\* и 360\*, «колесо» (переворот боком).

Тема 2. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Техника высокого и низкого стартов и техника бега. Работа ног и рук при беге и прыжках.

Практика: Бег на короткие дистанции: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции.

Спринтерский бег: от 20 до 120 метров с различной интенсивностью.

Бег на средние и длинные дистанции: многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег). Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение. Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы. Прыжки: с места в длину и высоту. Прыжки с разбега в длину и высоту. Специальные упражнения барьериста; метание мячей и набивных мячей. Стартовые упражнения.

Тема 3. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Правила различных подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

Практика: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», «Баскетбол», «Футбол», комбинированные эстафеты, равномерный кросс 35 – 45 минут.

### **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка**

Тема 1. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Теория: Обучение индивидуальным тактическим действиям. Групповые взаимодействия. Обучение командным тактическим действиям. Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров. Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа. Обучение технике стартового разбега. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега. Ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр В. Куца, П. Болотникова, Т. Казанкиной, С. Мастерковой и др.

Практика: Бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину.

Тема 2. Восстановительные мероприятия.

Теория: Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические (рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро— и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства).

Практика: Использование отдельных упражнений: бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление, аутогенная тренировка, психопрофилактика, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых.

### **Раздел 4. Инструкторская и судейская практика.**

Теория: Изучение жестов судей. Освоение терминологии, принятой в легкой атлетике. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; первая помощь при травмах.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Игры и соревнования. Устранение ошибок.

## **2 год обучения**

### **Раздел 1. Основы знаний.**

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Ознакомление и инструктаж занимающихся по основным положениям охраны труда и технике безопасности по физической культуре на занятиях легкой атлетики. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в образовательном учреждении и дома. Профориентационные беседы (о профессиональной реализации спортсмена, о близких профессиях, о карьерном росте).



Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Основы техники видов легкой атлетики.

Теория: Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

Практика: Техника движений.

Тема 3. Методика обучения и тренировка. Виды соревнований.

Теория: Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с обучающимися - индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; виды соревнований.

Практика: Разминочные упражнения.

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

Тема 1. Специальная физическая подготовка по легкой атлетике.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Упражнения на гимнастических снарядах - на гимнастической стенке, гимнастической скамейке: простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180\* и 360\*, «колесо» (переворот боком).

Тема 2. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Просмотр киноколязок и техники бега сильнейших спортсменов.

Практика: Спринтерский бег на контролируемых скоростях, беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров. Беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 4\*- 30\*; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голених, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе; бег по наклонной дорожке 4\*- 30\*, бег с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.); упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром – броски вперед и через голову. Упражнения с отягощениями и на тренажерах.

Тема 3. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Правила различных подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

Практика: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», «Баскетбол», «Футбол», комбинированные эстафеты, кроссы, спринтерский бег на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 x 100 м, 4 x 400 м.

### **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка.**

Тема 1. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Теория: Обучение индивидуальным тактическим действиям. Групповые взаимодействия. Обучение командным тактическим действиям. Обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега; обучение технике бега при выходе с виража на прямую; обучение финишированию.

Тема 2. Восстановительные мероприятия.

Теория: Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические (рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро— и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства).

Практика: Использование отдельных упражнений: бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление, аутогенная тренировка, психопрофилактика, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых.

### **Раздел 4. Инструкторская и судейская практика.**

Теория: Самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Первая помощь при травмах.

Практика: Подготовка мест занятий и соревнований; проведение разминки и учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности.

#### **1.5 Планируемые результаты:**

К окончанию 1 года обучения учащиеся должны:

*знать:*

- терминологию и технику безопасности;
- правила поведения учащихся на 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;
- начальную теорию инструкторской и судейской практик;
- основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики; права и обязанности участников соревнований;
- правила безопасного использования сети интернет;

- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности.

*уметь:*

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- организовывать и проводить легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий;
- применять знания по основам инструкторской и судейской практик;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, личной гигиены, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

*владеть:*

- умением работать в команде;
- простейшим самоконтролем физического состояния (оценка самочувствия, пульсометрия);
- основами техники видов легкой атлетики;
- выполнять легкоатлетические упражнения в рамках основ общефизической и специальной подготовки;
- основами инструкторской и судейской практик.
- выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

К окончанию 2 года обучения учащиеся должны:

*знать:*

- технику безопасности при занятиях спортом;
- методы общефизической подготовки, специальной физической подготовки по легкой атлетике, технико-тактической подготовки;
- теорию инструкторской и судейской практик;
- методы восстановительных мероприятий;

*уметь:*

- проводить восстановительные мероприятия, оказывать первую доврачебную помощь;
- бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;
- выполнять общефизические упражнения;
- выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения;
- выполнять нормативы спортивных разрядов;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.

*владеть:*

- техниками видов легкой атлетики;
- инструкторской и судейской практиками;
- специальной подготовкой в отдельных видах лёгкой атлетики;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
- развит навык владения техническими средствами обучения и программами.



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

		дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы																																																											
		" Секция легкой атлетики "																																																											
год обучения																																																					календарные недели	учебные недели	часы	Всего учебных недель/часов	Всего часов по программе				
	сентябрь	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				теория	практика														
	01.09-05.09	06.09-12.09	13.09-19.09	20.09-26.09	27.09-03.10	04.10-10.10	11.10-17.10	18.10-24.10	25.10-31.10	01.11-07.11	08.11-14.11	15.11-21.11	22.11-28.11	29.11-05.12	06.12-12.12	13.12-19.12	20.12-26.12	27.12-02.01	03.01-09.01	10.01-16.01	17.01-3.01	24.01-30.01	31.01-06.02	07.02-13.02	14.02-20.02	21.02-27.02	28.02-06.03	07.03-13.03	14.03-20.03	21.03-27.03	28.03-03.04	04.04-10.04	11.04-17.04	18.04-24.04	25.04-01.05	02.05-08.05	09.05-15.05	16.05-22.05	23.05-29.05	30.05-05.06	06.06-12.06	13.06-19.06	20.06-26.06	27.06-03.07	04.07-10.07	11.07-17.07	18.07-24.07	25.07-31.07	01.08-07.08	08.08-14.08	15.08-21.08	22.08-28.08									
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	38								
	0	4	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2																		216	24	192
	- набор в объединения																		- промежуточная аттестация																		- каникулярный период																								
	- учебные занятия по расписанию																		- итоговая аттестация				Праздничные дни - согласно производственному календарю.																																						

## 2.2 Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение:*

1. В летнее время - стадион или площадка с беговой дорожкой, местами для прыжков и метаний. В зимнее время - спортивный зал, где должны быть места для бега, прыжков и метаний (маты для приземления, сетка для метания снарядов, резиновые дорожки для бега).

2. Мячи: резиновые, набивные, волейбольные, футбольные.

3. Гантели — 2—10 кг.

4. Мешки с песком — 10—15 кг.

5. Утяжеленные пояса — 3 — 6 кг.

6. Манжеты — 0,5 — 2 кг.

7. Гири — 8 — 32 кг.

8. Штанги.

9. Эспандеры.

10. Скакалки.

11. Скамейки.

12. Музыкальный центр.

13. Ноутбук.

14. Свистки.

15. Наличие компьютера, планшета, гаджета,...

16. Наличие выхода в информационно-коммуникационную сеть Интернет; программное обеспечения для дистанционного обучения (Интернет-браузер, программы для просмотра изображений и видео-файлов, пакет MS Office, Skipe, Zoom, и др.);

17. Цифровая платформа реализации образовательной программы (например, сеть во Вконтакте) с указанием ссылки на неё.

### *Информационное обеспечение:*

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система VOOK.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

Литература и интернет-ресурсы для обучающихся программы «Секция легкой атлетики»:

1. Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения. – Режим доступа: <https://atlox.ru/>

2. Кравчук В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. Пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»), 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>

3. ВикиЧтение. – Режим доступа: <https://www.wikireading.ru/>

4. Забелина, Л. Г. Лекция № 3. Инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой / Легкая атлетика: учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. —

Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010. —Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44667.html>

5. Марданов А.Х.и др. Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах: учеб. пособие для студентов, 2011. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60703.html>

6. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие, 2016. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

Информационное обеспечение по темам учебного плана для дистанционного обучения:

### 1 год обучения

#### Раздел 1. Основы знаний.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

1. Техника безопасности по легкой атлетике / Техника безопасности // OHRANATRYDA RU Онлайн-журнал про охрану труда. – Режим доступа: <https://ohranatryda.ru/tehnika-bezopasnosti/po-legkoj-atletike.html>

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24апреля 2013 г. No220, 2019. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=87568>

3. Кравчук В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. Пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»), 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>

4. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом / Физкультура // Буквы.Ру Научно-популярный портал. – Режим доступа: <http://bukvi.ru/obshestvo/fizkultura/samokontrol-zanimayushhixsya-studentov-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.html>

5. Забелина, Л. Г. Лекция № 3. Инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой / Легкая атлетика: учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010. —Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44667.html>

Тема 2. История развития легкоатлетического спорта. Физическая культура и спорт в России.

1. История развития легкой атлетики // Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения. – Режим доступа: <https://atlox.ru/2-istoriya-razvitiya-legkoj-atletiki.html>

2. Физическая культура и спорт в России / Физкультура // Буквы.Ру Научно-популярный портал. – Режим доступа: <https://bukvi.ru/obshestvo/fizkultura/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-rossii.html>

3. Легкая атлетика / Виды спорта // Спортивная энциклопедия «СпортВики». – Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Анатомия человека / Статьи // Клуб OUM.RU. – Режим доступа: <https://www.oum.ru/literature/anatomiya-cheloveka/>

2. Момот В.В. Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела / Анатомия жизни и смерти. Жизненно важные точки на теле человека // ВикиЧтение. – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/9569>

3. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека // Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения. – Режим доступа: <https://atlox.ru/4-2-vliyanie-legkoatleticheskikh-uprazhneniy-na-organizm-cheloveka.html>

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

Тема 1. Специальная физическая подготовка по легкой атлетике.

1. Кравчук В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. Пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»), 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>

2. Лёгкая атлетика в домашних условиях – Режим доступа: [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6535733134437153788&from=tabbar&reqid=1592468639824637-70368964551800030900125-sas1-7747&suggest\\_reqid=901982900141466155997328083599706&text=легкая+атлетика+упражнения](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6535733134437153788&from=tabbar&reqid=1592468639824637-70368964551800030900125-sas1-7747&suggest_reqid=901982900141466155997328083599706&text=легкая+атлетика+упражнения)

3. Упражнения в легкой атлетике // Виртуальный фитнес-клуб. – Режим доступа: [fitnessru.com/упражнения-в-легкой-атлетике.html](http://fitnessru.com/упражнения-в-легкой-атлетике.html)

Тема 2. Легкоатлетические упражнения.

1. Основы техники ходьбы и бега // Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения. – Режим доступа: <https://atlox.ru/5-1-osnovy-tehniki-hodjby-i-bega.html>

2. Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения. – Режим доступа: <https://atlox.ru/>

3. Кравчук В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. Пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»), 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>

4. Техника и методика обучения основным легкоатлетическим упражнениям / Спорт // Лекции.Орг - публикация материала для обучения.- Режим доступа: <https://lektsii.org/10-13530.html>

Тема 3. Подвижные игры и эстафеты.

1. Каныгина Л.Н. Подвижные игры и эстафеты: метод. рекомендации, 2017 – Режим доступа: [https://elib.vsmu.by/bitstream/123/17771/1/Kanygina-LN\\_Podvizhnye\\_igry\\_i\\_estafety\\_2017.pdf](https://elib.vsmu.by/bitstream/123/17771/1/Kanygina-LN_Podvizhnye_igry_i_estafety_2017.pdf)

2. Подвижные игры развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции / Статьи // Биатлон.ру – Режим доступа: <https://www.biatlonlife.ru/articles/244.html>

## **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка**

Тема 1. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

1. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика: учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010. —Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44667.html>

2. Морозов В.В. Техника низкого старта в легкой атлетике. – Режим доступа: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2131743402287485180&text=Обучение%20технике%20стартового%20разбега&path=wizard&parent-reqid=1592472157756149-1134859833783870468500299-production-app-host-man-web-yp-117&redircnt=1592472565.1>

3. Бег / Подготовка // ГТО Норм.ру. – Режим доступа: <https://gtonorm.ru/category/gotovimsya-k-sdache/beg/>

Тема 2. Восстановительные мероприятия.

1. Головихин Е.В. Восстановительные мероприятия / Легкая атлетика. Этап спортивно-оздоровительной группы (СОГ). Возраст занимающихся 6–17 лет // ВикиЧтение. – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/4298>



2. Средства восстановления спортсменов / Легкая атлетика / По видам спорта // СпортКоманда России. - Режим доступа: <https://sportkomanda.com/2020/05/08/sredstva-vosstanovleniya-sportsmenov/>

3. Физиологическая специфика «восстановительных» процессов // Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения. – Режим доступа: <https://atlox.ru/26-7-fiziologicheskaja-spezifika-vosstanovitelnyh-processov.html>

#### **Раздел 4. Инструкторская и судейская практика.**

1. Судейская коллегия в соревнованиях по легкой атлетике // Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения. – Режим доступа: <https://atlox.ru/23-3-sudeyskaya-kollegiya-v-sorevnovaniyah-po-legkoy-atletike.html>

2. Общие положения соревнований по легкой атлетике // Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения. – Режим доступа: <https://atlox.ru/23-1-obshchie-polozheniya-sorevnovaniy-po-legkoy-atletike.html>

3. Участники соревнований по легкой атлетике // Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения. – Режим доступа: <https://atlox.ru/23-2-uchastniki-sorevnovaniy-po-legkoy-atletike.html>

4. Организация соревнований по бегу вне стадиона // Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения. – Режим доступа: <https://atlox.ru/23-4-organizaciya-sorevnovaniy-po-begu-vne-stadiona.html>

5. Измерение дистанции бега вне беговой дорожки // Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения. – Режим доступа: <https://atlox.ru/23-5-izmerenie-distancii-bega-vne-begovoy-dorozhki.html>

## **2 год обучения**

### **Раздел 1. Основы знаний.**

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

1. Техника безопасности по легкой атлетике / Техника безопасности // OHRANATRYDA RU Онлайн-журнал про охрану труда. – Режим доступа: <https://ohranatryda.ru/tehnika-bezopasnosti/po-legkoj-atletike.html>

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24апреля 2013 г. №220, 2019. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=87568>

3. Кравчук В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. Пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»), 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>

4. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом / Физкультура // Буквы.Ру Научно-популярный портал. – Режим доступа: <http://bukvi.ru/obshchestvo/fizkultura/samokontrol-zanimayushhixsya-studentov-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.html>

Тема 2. Основы техники видов легкой атлетики.

1. Кравчук В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. Пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»), 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>

2. Забелина, Л. Г. Лекция № 3. Инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой / Легкая атлетика: учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010. —Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44667.html>

3. Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения. – Режим доступа: <https://atlox.ru/>

4. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике / Статьи // Узатлетикс. – Режим доступа: [http://uzathletics.uz/stati/article\\_post/osnovy-sportivnoy-trenirovki-v-legkoy-atletike](http://uzathletics.uz/stati/article_post/osnovy-sportivnoy-trenirovki-v-legkoy-atletike)

Тема 3. Методика обучения и тренировка. Виды соревнований.

1. Элементы разминки или как подготовить себя к тренировке / Статьи // Tula track&field. – Режим доступа: [http://www.tula-tf.ru/articles/elementy\\_razminki\\_ili\\_kak\\_podgotovit\\_sebya\\_k\\_trenirovke.html](http://www.tula-tf.ru/articles/elementy_razminki_ili_kak_podgotovit_sebya_k_trenirovke.html)

2. Секреты рационального питания / Статьи // Tula track&field. - Режим доступа: [http://www.tula-tf.ru/articles/sekrety\\_racionalnogo\\_pitaniya.html](http://www.tula-tf.ru/articles/sekrety_racionalnogo_pitaniya.html)

3. Разминка перед бегом упражнения для начинающих // Журнал о КроссФите и Тяжелой Атлетике. - Режим доступа: <https://wodloft.ru/text/razminka-pered-begom-uprazhnenia-dla-nacinausih.html>

4. Важность режима дня для спортсмена // Healthinlife.- Режим доступа: <https://healthinlife.ru/sport/50-rezhim-dnya-sportsmena.html>

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

Тема 1. Специальная физическая подготовка по легкой атлетике.

1. Кравчук В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. Пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»), 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>

2. Лёгкая атлетика в домашних условиях – Режим доступа: [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6535733134437153788&from=tabbar&reqid=1592468639824637-70368964551800030900125-sas1-7747&suggest\\_reqid=901982900141466155997328083599706&text=легкая+атлетика+упражнения](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6535733134437153788&from=tabbar&reqid=1592468639824637-70368964551800030900125-sas1-7747&suggest_reqid=901982900141466155997328083599706&text=легкая+атлетика+упражнения)

3. Упражнения в легкой атлетике // Виртуальный фитнес-клуб. – Режим доступа: [fitnessru.com/упражнения-в-легкой-атлетике.html](http://fitnessru.com/упражнения-в-легкой-атлетике.html)

4. Основные специальные беговые упражнения / Статьи // UDM-ATHLETICS. – Режим доступа: <https://udmathletics.ru/arhiv-statej/izuchaem-osnovnye-specialnye-begovye-uprazhneniya>

Тема 2. Легкоатлетические упражнения.

1. Чемпионы мира и Олимпийских игр / Статьи // Tula track&field. – Режим доступа: [http://www.tula-tf.ru/articles/empiony\\_mira\\_v\\_begovyh\\_disciplinah.html](http://www.tula-tf.ru/articles/empiony_mira_v_begovyh_disciplinah.html)

2. Кравчук В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. Пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»), 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>

3. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие, 2016. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=71899>

4. Тренировки / Легкая атлетика. – Режим доступа: [www.rosatletika.ru/content/примерные-занятия.html](http://www.rosatletika.ru/content/примерные-занятия.html)

Тема 3. Подвижные игры и эстафеты.

1. Каныгина Л.Н. Подвижные игры и эстафеты: метод. рекомендации, 2017. – Режим доступа: [https://elib.vsmu.by/bitstream/123/17771/1/Kanygina-LN\\_Podvizhnye\\_igry\\_i\\_estafety\\_2017.pdf](https://elib.vsmu.by/bitstream/123/17771/1/Kanygina-LN_Podvizhnye_igry_i_estafety_2017.pdf)

2. Подвижные игры развивающие быстроту движений в сочетании с быстротой реакции / Статьи // Биатлон.ру – Режим доступа: <https://www.biatlonlife.ru/articles/244.html>

3. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой // Лекции.Орг - публикация материала для обучения. - Режим доступа: <https://lektsii.org/8-51961.html>

### **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка.**

Тема 1. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

1. Обучение технике легкоатлета // Легкая атлетика. – Режим доступа: [www.rosatletika.ru/content/обучение-технике-легкоатлета.html](http://www.rosatletika.ru/content/обучение-технике-легкоатлета.html)

2. Длинные дистанции – методика и техника бега // Mybegom Бег — здоровье, красота, сила воли. – Режим доступа: <https://mybegom.com/tehnika/long-distances/metodika-i-tehnika.html>

Тема 2. Восстановительные мероприятия.

1. Головихин Е.В. Восстановительные мероприятия / Легкая атлетика. Этап спортивно-оздоровительной группы (СОГ). Возраст занимающихся 6–17 лет // ВикиЧтение. – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/4298>

2. Средства восстановления спортсменов / Легкая атлетика / По видам спорта // СпортКоманда России. - Режим доступа: <https://sportkomanda.com/2020/05/08/sredstva-voosstanovleniya-sportsmenov/>

3. Физиологическая специфика «восстановительных» процессов // Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения. – Режим доступа: <https://atlox.ru/26-7-fiziologicheskaja-specifika-voosstanovitelnyh-processov.html>

### **Раздел 4. Инструкторская и судейская практика.**

1. Основные причины травм в легкой атлетике и как их избежать / Статьи // UDM-ATHLETICS. - - Режим доступа: <http://udmathletics.ru/arhiv-statej/osnovnye-prichiny-travm-v-la>

2. Присвоение спортивных разрядов, званий и судейских категорий / Статьи // UDM-ATHLETICS. - Режим доступа: <http://udmathletics.ru/arhiv-statej/prisvoenie-sportivnyx-razryadov-zvanij-i-sudejskix-kategorij>

*Кадровое обеспечение:*

Педагог дополнительного образования - Спицын Валерий Анатольевич.

Высшее образование: «Магнитогорский государственный педагогический институт» по специальности «Технология и предпринимательство», 1998 г.

Курсы повышения квалификации:

- ГБУ ДПО ЧИРПО "Теория и методика преподавания ОБЖ" с 26.01.2016 по 02.06.2017 диплом №912 от 02.06.17г., Челябинск.

- АНО ДПО "Платформа" с 23.11.20 по 24.11.20 "Обучение по оказанию первой помощи пострадавшим в образовательной организации", 16 часов;

- ГБУ ДПО ЧИРПО с 01.03.21 по 12.03.21 "Социально-педагогическая поддержка инвалидов и лиц с ОВЗ в процессе профессионального образования", 72 часа.

### **2.3 Формы аттестации учащихся**

Беседа. Фронтальный опрос. Выполнение упражнений. Устный опрос. Открытый урок.

*Формы промежуточного контроля:*

- устный опрос
- выполнение контрольных упражнений.

*Формы итогового контроля:*

- соревнования
- открытый урок
- тестирование.

### **2.4 Оценочные материалы**

Целью промежуточной аттестации является: проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

*Промежуточная аттестация 1-го полугодия:*

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке по окончании 1-го полугодия проводится в форме **устного опроса**. Опрос происходит в форме беседы с группой по основным темам, изучаемым в 1-м полугодии. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий поясняющий ответ.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Методы развития быстроты у легкоатлетов.
3. Методика обеспечения техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
4. Достижения российских легкоатлетов на последних Олимпийских играх.
5. Основные движущие силы спортсмена при ходьбе и беге.
6. Методика обучения технике и тактике бега на короткие дистанции.
7. Техника бега на короткие дистанции
8. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
9. Общие основы легкоатлетических видов.
10. Соревновательная деятельность в легкой атлетике.
11. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спорта.
12. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетики.

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Контроль практической подготовленности по окончании 1-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Оценивание происходит по четырёхбалльной шкале.

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Оценка
1.	Челночный бег 10x10	28 секунд	«5» (отлично)
		29 секунд	«4» (хорошо)
		30 секунд	«3» (удовлетворительно)
		31 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)
2.	Прыжок в длину	201-210 см	«5» (отлично)
		191-200 см	«4» (хорошо)

		181-190 см	«3» (удовлетворительно)
		180 см и менее	«2» (неудовлетворительно)
3.	Прыжки через скакалку в течение 1 минуты <sup>2</sup>	101-110 прыжков	«5» (отлично)
		91-100 прыжков	«4» (хорошо)
		81-90 прыжков	«3» (удовлетворительно)
		80 и менее прыжков	«2» (неудовлетворительно)
4.	Бег 100 метров <sup>3</sup>	14,5-14,0 секунд	«5» (отлично)
		15,3-14,6 секунд	«4» (хорошо)
		16,3-15,4 секунд	«3» (удовлетворительно)
		16,4 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)

Критерии оценки:

Результирующая оценка по практическому заданию формируется как среднее арифметическое оценок за все задания. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Общая итоговая оценка промежуточной аттестации за полугодие формируется как среднее арифметическое оценок за выполнение теоретического и практического заданий. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Результат теоретического задания (устного проса)	Результат практического задания (выполнения контрольных нормативов)	Итоговая оценка за выполнение теоретического и практического заданий
«Зачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Зачёт»
«Незачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Незачёт»

*Промежуточная аттестация 2-го полугодия:*

**Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке:** Техника выполнения бега на короткие дистанции, оценивается в процессе выполнения практического задания по приводимым ниже нормативам:

Техника бега на короткие дистанции:

- низкий старт;
- стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.

**Мужские нормативы на короткие дистанции**

Дистанция	МСМК	МС	КМС	Взрослые спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
				I	II	III	I	II	III
50 м	—	—	—	6,1	6,3	6,6	7,0	7,4	8,0

<sup>2</sup> Исходное положение – скакалка сзади. Критерием служит максимальное количество прыжков.

<sup>3</sup> Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

60 м	6,70	6,84	7,04	7,34	7,64	8,04	8,44	8,94	9,54
100 м	10,34	10,64	10,94	11,44	12,04	12,94	13,64	14,44	15,44
200 м	20,75	21,34	22,24	23,24	24,44	25,84	28,24	30,74	34,24
300 м	—	—	34,74	37,24	40,24	43,24	47,24	53,24	59,24
400 м	46,00	47,35	49,65	52,15	56,15	1:00,15	1:05,15	1:10,15	1:15,15

**Женские нормативы на короткие дистанции**

Дистанция	МСМК	МС	КМС	Взрослые спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
				I	II	III	I	II	III
50 м	—	—	—	6,9	7,3	7,7	8,2	8,6	9,3
60 м	7,30	7,50	7,84	8,24	8,64	9,14	9,64	10,14	10,74
100 м	11,34	11,84	12,54	13,24	14,04	15,04	16,04	17,24	18,24
200 м	22,94	24,14	25,54	27,04	28,74	31,24	33,24	35,24	37,24
300 м	40,0	42,0	45,0	49,0	53,0	57,0	—	40,0	42,0
400 м	51,20	54,05	57,15	1:01,15	1:05,15	1:10,15	1:16,15	1:22,15	1:28,15

*Промежуточная аттестация 3-го полугодия:*

Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции оценивается в процессе выполнения практического задания:

- высокий старт;
- бег по дистанции;
- бег по виражу.

Критерии оценки двигательных действий при выполнении техники бега на средние и длинные дистанции:

Критерий	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

*Промежуточная аттестация 4-го полугодия:*

Контроль практической подготовленности по окончании 4-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и технической подготовке.

Оценка по практическому заданию промежуточной аттестации 4-го полугодия производится с учётом сравнения результатов с 1-м годом обучения. Так,

- оценка повышается на балл для тех, кто улучшил свой предыдущий результат;
- оценка остается без изменений для тех, кто не показал положительной динамики результата.

*Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):*

Итоговая аттестация проходит для очной формы обучения в форме соревнования.

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение<sup>4</sup> проходит в форме тестирования.

В каждом вопросе из предложенных вариантов ответов выбрать **один или несколько вариантов**, которые, по вашему мнению, являются полными и верными.

**Вопросы теста:**

**1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

- а) ходьбу и бег; в) многоборье.
- б) прыжки и метания; г) **опорные прыжки;**

**2. Какого вида многоборья не бывает?**

- а) пятиборья; в) **девятиборья;**
- б) семиборья; г) десятиборья.

**3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?**

- а) наклоном головы. в) **постановкой стопы на дорожку;**
- б) углом отталкивания ногой от дорожки; г) работой рук

**4. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? ...**

- а) **повышению скорости бега;** в) увеличению длины бегового шага;
- б) скованности всех движений бегуна; г) более сильному отталкиванию ногами.

**5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?**

- а) **сокращает длину бегового шага;** в) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
- б) увеличивает скорость бега; г) помогает скоординировать движения.

**6. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?**

- а) узкой постановке ступней; в) незаконченному толчку ногой;
- б) свободной работе рук; г) **снижению скорости бега.**

**7. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?**

- а) улучшению спортивного результата; в) **снижению скорости бега;**

---

<sup>4</sup> Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

б) увеличению длины бегового шага; г) более сильному толчку ногой.

**8. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

- а) стартование, разгон, финиширование; старт,
- б) **стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;**
- в) набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

**9. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?**

- а) горячий душ.
- б) повторное пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений;
- г) **упражнения с отягощениями;**

**10. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?**

- а) с низкого старта; в) с хода;
- б) **с высокого старта;** г) с опорой на одну руку.

**11. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ...**

- а) метают; в) **бросают;**
- б) толкают; г) **кидают.**

**12. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?**

- а) бег по пересечённой местности; в) кросс.
- б) **марафонский бег;** г) бег с препятствиями.

**13. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?**

- а) степ-тест; в) **стиплчез;**
- б) стретчинг; г) **фартлек.**

**14. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?**

- а) согнув ноги; в) согнувшись;
- б) прогнувшись; г) **ножницы.**

**15. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?**

- а) прыжок в длину с разбега; г) прыжок в высоту с разбега;
- б) тройной прыжок; д) прыжок с шестом,
- в) **прыжок в длину с места;** е) прыжок «лягушкой».

**16. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?**

- а) **максимальной скорости разбега и отталкивания;**
- б) быстрого выноса маховой ноги;
- в) способа прыжка;
- г) одновременной работе рук при отталкивании.

**17. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?**

- а) на маты; в) **в песок;**
- б) в воду; г) в прыжковую яму.

**18. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?**



- а) перешагивание; г) волна;
- б) перекат; д) перекидной.

**19. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

**20. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?**

- а) предварительного вращения; в) скачка;
- б) разбега; г) прыжка.

**21. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?**

- а) 398 м; в) 400 м;
- б) 399 м; г) 401 м.

**22. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?**

- а) по частоте дыхания; в) по самочувствию;
- б) по частоте сердечных сокращений; г) по чрезмерному потоотделению.

**23. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега...**

- а) 4х100 м; в) 4х400 м;
- б) 4х200 м; г) 4х 600 м;

**24. К циклическому виду лёгкой атлетики относится ...**

- а) прыжок с шестом; в) бег 100 м;
- б) метание молота; г) тройной прыжок.

**25. Какова длина спринтерской дистанции?**

- а) 100 м; в) 800 м;
- б) 500 м; г) 300 м;

**26. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?**

- а) поднятием правой руки; в) белым флажком;
- б) зеленым флажком; г) тройным свистком;

**27. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?**

- а) двумя руками; в) правой рукой;
- б) левой рукой; г) любой рукой;

**28. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?**

- а) доместик; в) спринтер;
- б) фаворит; г) пейсмейкер;

**29. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции

б) бег на длинные дистанции

в) бег на средние дистанции

**30. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:**

а) 400 м, 800 м

б) 200 м, 100 м

в) **500 м, 1000 м**

Критерии оценивания теста:

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл, максимальное количество баллов за тест составляет 30 баллов. Критерии оценивания теста согласно методическим указаниям МОиН: менее 50% - «2», 50%-65% - «3», 65%-85% - «4», 85%-100% - «5».

25-30 баллов – отметка 5 (отлично),

19-24 баллов – отметка 4 (хорошо),

15-18 баллов – отметка 3 (удовлетворительно),

менее 14 – неудовлетворительно.

## 2.5 Методические материалы

*Методы обучения:*

**Словесные методы** - устное изложение; беседа, дискуссия; анализ спортивных соревнований и др.

**Наглядные методы** - показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный показ, исполнения педагогом; наблюдение; работа по образцу (репродуктивный).

**Метод упражнений** – этот метод предусматривает многократные повторения движений и является главным из методов в обучении волейболу.

**Соревновательно-игровой метод** – этот метод направлен на приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью отличающей от других методов физической подготовки является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

**Метод круговой тренировки** – метод, получивший свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются как бы по кругу. Круговой метод, используемый на этапах начального обучения игре в волейбол, и представляет структуру, при которой выполнение упражнений происходит в условиях, адекватных игровым, и одновременно способствует комплексному воспитанию специальных физических качеств и формированию навыков.

*Формы организации образовательного процесса:*

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

*Формы организации учебного занятия:*

Практические занятия, соревнования различного уровня, игры, беседы, учебно-тренировочные занятия, товарищеские встречи, тренинги профессионального, образовательного, цифровое тестирование, олимпиадные состязания, просветительские программы, беседа в сетевой группе, видео-, аудио-урок, урок-лекция, вебинар, видео-конференция, чат, виртуальная экскурсия, виртуальный мастер-класс.

*Образовательные (педагогические) технологии:*

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.

- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.

- **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power, Point, Microsoft Excel и др.

- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

- **Технология электронного обучения** - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

- **Дистанционные образовательные технологии** - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при 4 опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

*Алгоритм учебного занятия:*

1. Постановка целей и задач урока.

2. Инструктаж по технике безопасности.

3. Разминка - все вместе, делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки, тренировка, выступления на соревнованиях.

4. Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого обучающегося на определенную группу мышц. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

5. Заминка – растяжка, расслабляющие упражнения на все группы мышц.

6. Подведение итогов занятия.

*Алгоритм учебного занятия при дистанционном обучении (онлайн):*

1. Постановка целей и задач урока.

2. Инструктаж по технике безопасности.

3. Разминка - делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки, тренировка, выступления на соревнованиях.

4. Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого обучающегося на определенную группу мышц. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

5. Заминка – растяжка, расслабляющие упражнения на все группы мышц.

6. Подведение итогов занятия.

## 2.6 Список литературы

1. Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. Энциклопедия физической подготовки. Москва, «Лептос», 1994.
2. А.В. Коробов. Школа легкой атлетики. Москва, «Физкультура и спорт», 1962.
3. Лямцев М.И. Легкая атлетика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва, 1977.
4. А. Лидьярд, Г. Гилмор. Бег с Лидьярдом. Москва, «Физкультура и спорт», 1962.
5. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. Москва, «Физкультура и спорт», 1977.
6. А. Н. Макаров. Бег на средние и длинные дистанции. Москва, «Физкультура и спорт», 1966.
7. Легкая атлетика: Учеб. Для студентов пед. ин-тов под редак. А.Н.Макарова. Москва, Просвещение, 1987
8. Н.Г.Озолин. Настольная книга тренера.Москва, Аст астрель, 2004
9. В.Г.Никитушкин Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г
10. А.Д.Комарова Легкая атлетика.(многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту1989г
11. Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Терра-Спорт,2000г
12. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г