ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ БЫКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КРАСНОСЕЛЬЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ
И.А.ДЯДЬКИНА

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 26.08.2026г.

Утверждаю:
директор школы _____ Н.М.Рыжова
приказ № 194 от 26.08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивной направленности «Стрела»

возраст обучающихся : 11-18 лет

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Казип Дамир Ергалиевич

Красноселец 2026г

1.Пояснительная записка.....2
1.1 Цели и задачи программы.....3
2 Содержание программы….....6
3 Учебный план.....9
4.1. Теоретическая подготовка.....9
4.2. Общая физическая подготовка….....10
4.3. Специальная физическая подготовка….....11
4.4. Технико-тактическая подготовка.....12
5. Педагогический контроль.....12
6. Восстановительные мероприятия.....13
7. Воспитательная работа.....13
8. Материально-техническое обеспечение программы.....11
9.Перечень информационного обеспечения программы.....15
10.Приложение.....16

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, на основании Приказа просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана для работы в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, которое позволяет освоить легкоатлетические навыки и на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности.

1.1 Цель **дополнительной общеразвивающей программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством изучения вида спорта легкая атлетика;
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- развитие физических качеств;
- овладение основами техники бега на короткие и средние дистанции;
- выявление перспективных воспитанников для последующего этапа обучения.

Программа предоставляет возможность лицам, достигшим 11 -18 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям легкой атлетикой, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе.

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкой атлетикой способствуют:

- развитию силовой подготовки;
- развитию моральных и волевых качеств;
- овладению знаниями в различных областях: физиологии, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность.

Актуальность программы по легкой атлетике заключается в том, что занятия легкой атлетикой обеспечивают всестороннее физическое развитие, повышают функциональные возможности организма, укрепляют здоровье занимающихся, что позволяет рекомендовать легкую атлетику, как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его возрастным требованиям обучающихся, чтобы обеспечить рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план

разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура»на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

прикладное значение легкоатлетических упражнений;

правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

2. Организационно-методические указания

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 11 -18 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Тренировочный процесс в учреждении начинается с 1 сентября и продолжается в течение учебного года.

Срок реализации программы для групп спортивно-оздоровительного этапа – 12 месяцев.

Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава СШ, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Возраст (лет)	Количест-венный состав группы (чел.)	Занятия	
				всего за неделю (час.)	Продолжительность занятия (мин.)
Спортивно-оздоровитель-	1	11 – 18	15	2	40

Ный					

Количественный состав группы – 15 человек.

Программа рассчитана на 68 часов в год по 2 часа в неделю Продолжительность занятий определяется в соответствии с требованиями СанПинов 2.4.3648–20 и регламентирована годовым учебным планом.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Формы и методы обучения.

Подготовка юных легкоатлетов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок. Лучшим методом обучения в легкой атлетике является квалифицированный показ и объяснения. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства. На занятиях в спортивно-оздоровительных группах целесообразно применять игровой метод, а также упражнений из других видов спорта (подвижные и спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол и др.). Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем, развивающем режиме.

Основными формами обучения являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях;
- тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы организации тренировочных занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный.

При начальном обучении, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Педагогические технологии, используемые в тренировочном процессе:

1. Здоровьесберегающие технологии - формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.

2.Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

3.Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей соревнований по легкой атлетике для улучшения мотивации к занятиям легкой атлетикой и в приобретении знаний основ данного вида спорта.

4. Игровые технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий и делятся на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач тренировочного занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача основной части – обучение и совершенствование техники двигательных навыков, обеспечение общей и специальной подготовки, освоению техники легкоатлетических упражнений.

В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление организма в первоначальное состояние.

Особенности содержания программы.

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению техники бега на короткие и средние дистанции. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирований стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, спортивным играм по упрощенным правилам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

По окончанию учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

Результатом образовательной деятельности по программе легкая атлетика, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основ техники легкоатлетических упражнений,
- приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,

- продолжение обучения на последующих этапах обучения.

Применяются следующие формы контроля:

- теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест - задания.
- общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.
- освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

3.Учебный план

Учебно-тематический план на 2 часа в неделю.

№	Тема программы	Кол-во часов		Всего часов
		теоретических	практических	
1.	Теория	7		7
2.	ОФП			
3.	СФП		13	13
4.	Техническая		14	14
5.	Тактическая		14	14
6.	Игровая подготовка (подвижные, спортивные игры, учебные игры)		13	13
7.	Соревнования, товарищеские встречи		6	6
8.	Контрольно-переводные нормативы		1	4
Итого		7	61	68

Полное содержание учебного материала на год прописано в рабочей программе тренера - преподавателя, реализующего данную программу.

3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка органически связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций.

Примерные темы теоретической подготовки:

1. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Гигиенические знания и навыки.
3. Режим и питание спортсменов.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5. Места занятий, оборудование, инвентарь.
6. Техника безопасности, охрана здоровья воспитанников на занятии.
7. Правила соревнований по легкой атлетике.

4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (далее ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности.

В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, укрепляются защитные функции организма.

Упражнения по ОФП

1. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу, повороты на месте, размыкание в колонне на месте и в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.
- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления

3. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями, со штангой с небольшими весами, набивными мячами, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

4. Акробатические упражнения (развитие ловкости): кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперёд, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.
- Кроссы до 1000 м., 2000 м. (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

7. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол

4.3. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Специальные упражнения надо подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом.

- Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Развитие быстроты - бег со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м., челночный бег, старт из различных исходных положений, бег по наклонной плоскости вниз, бег с использование световых и звуковых лидеров, подвижные игры

- Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с отягощениями, многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пяти-десятикратные прыжки.

- Развитие выносливости – однократные и повторные пробегания различных коротких отрезков до 400 м., кросс, дозированный бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности.

4.4. Технико-тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владеть техникой бега, а также обучение и совершенствование технике бега на короткие и средние дистанции, развитие творческих способностей обучающихся.

Техническая подготовка: овладение техникой высокого старта, овладение основами спринтерского бега, овладение техникой низкого старта.

Особенности обучения техническим приёмам.

В СО группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными.

В процессе реализации физической и технической подготовки в СО группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

Тактическая подготовка

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от цели, уровня физической и волевой подготовленности, состава участников соревнования, метеорологических условий и от других причин. Тактика в беге на короткие и длинные дистанции разнообразна: лидирование, преследование, изматывающие рывки во время лидирования, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спрут) и т.д.

5. Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков бега на короткие и средние дистанции, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов в приложении к программе.

Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30 м.);
- бег на средние дистанции (200 м.);
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- разгибание и сгибание рук в упоре лежа (девочки);
- прыжок в длину с места.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

Техническая подготовка

Контроль освоения обучающимися технических элементов проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения техники бега.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Осваивают технику бега на короткие и средние дистанции.
4. Повышают уровня функциональной подготовки.

6. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться в повседневном тренировочном процессе и в условиях соревнований.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

7. Воспитательная работа

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных спортсменов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать воспитанника, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий: строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение на тренировочных занятиях.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств

является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

8. Материально-техническое обеспечение программы.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи соревнований с участием ведущих спортсменов легкоатлетов, методические разработки в области легкой атлетики.

Материально- техническая база:

Оборудование: - стадион

Инвентарь:
- легкоатлетические барьеры – 10 шт.
- стартовые колодки - 4 пары;
- конусы тренировочные - 20 шт.;
- медицин-болл 1-2 кг. - 5 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- эстафетные палочки - 4 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- мяч футбольный - 1 шт.;
- мяч баскетбольный - 2 шт.;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.;
- легкоатлетическая форма - 15 шт.;
- шиповки - 5- 10 пар;
- секундомер - 1 шт.

9. Перечень информационного обеспечения программы.

Литература.

1. Борзов В.Ф. Большой спринт во сне и наяву. – М.: Олимрийская литература, 2016., 192 с.

2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах).- М.: Спорт, 2016,, 240 с.

3 .Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.

4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.

5. Романов Н. Позный метод бега. – Новое Время, 2011.

6. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость.- М.: Знание, 2011., 98 с.

7. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов. - Волгоград: ГИФК, 2013., 147 с.

8. Тюпа В.В. Биомеханика бега .- М.: Спорт, 2019., 290 с.

9. Усольцева О. Бег. Книга тренер. – М.: Эксмо, 2013., 208 с.

10. Шнайдер Н.А. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2016., 144 с.

11.Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта": Максачук Е.П. Творческая активность в спортивном воспитании, 2014.

Электронные информационно-образовательные ресурсы:

1.Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru

2. Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org
3. Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org
4. Олимпийский комитет России: http://www.roc.ru
5. Международная ассоциация легкоатлетических федераций: http://www.iaaf.org
6. Спортивный портал // http://www.sport-express.ru/
7. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»// http://www.vidod.edu.ru
8. Физическая культура Будущего// http://www.fizkult-ura.ru
9. https://www.youtube.com/

Приложение 1.

Примерный план распределения программного материала по легкой атлетике в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп на 68 часов

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы								
		1 модуль				**2 модуль**				
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
Теоретическая	6	1	1		1		1	1		1
Общая физическая	14	2	2	2	2	1	1	1	2	1
Специально-физическая	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая	13	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Тактическая	8		1	1	1	1	1	1	1	1
Игровая подготовка (подвижные, спортивные игры, учебные игры)	11	1	2	1	1	2	1	1	1	1
Контрольно-переводные нормативы	1	1								
Соревнования, товарищеские встречи	6			1	1		1	1	1	1
Всего	68	7	8	7	8	6	8	8	8	8

Приложение 2.

Контрольные нормативы по ОФП для легкоатлетов на спортивно-оздоровительном этапе

Контрольные упражнения (тесты)	**Результат**	
	мальчики	**девочки**
Бег 30 м. (сек.)	6,4	6,6
Бег 200 м. (сек.)	40,30	40,80

Прыжок в длину с места (см.)	120	115
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) (мал.)	2 - 3	
Сгибание разгибание рук в упоре (кол-во раз) (дев.)		5 - 7

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года.

По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

Бег 30 м., 200 м. с высокого старта.

Проводится на беговой дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, 200 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Прыжок в длину с места.

Проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключающем жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Разрешается выполнить три попытки. Итоговым берётся лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 4 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста.

Подтягивание на высокой перекладине.

Упражнение выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками и туловищем, руки на ширине плеч, стопы вместе.
Подтянутся непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опустится в вис. Зафиксировать на 0,5 секунды положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, опускать хват раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.