

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр спорта и детского творчества»**

Принята  
Решением педагогического совета  
МБОУ ДО «ЦСиДТ»  
Протокол № 2  
от «15» 10. 2025 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО «ЦСиДТ»  
Кинцель. Е.В

от «15» 10. 2025 г.



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

Направленность: физкультурно-спортивная.  
Уровень программы: базовый  
Возраст учащихся: 8-18 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Разработал: тренер-преподаватель  
МБОУ ДО «ЦСиДТ» Язовских Д.В.

с. Александровское, 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:**

<b>1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (включает в себя нормативно-правовые документы, актуальность и педагогическая целесообразность программы, новизна, отличительные особенности, уровень, направленность, характеристика обучающихся по программе, наполненность, форма обучения, обеспеченность организации образовательного процесса, срок реализации программы, режим занятий)</b>	<b>3</b>
<b>1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>6</b>
<b>1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>7</b>
<b>1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	<b>9</b>
<b>1.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	<b>10</b>
<b>1.6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА</b>	<b>11</b>
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:</b>	<b>15</b>
<b>2.1. Календарный учебный график</b>	<b>15</b>
<b>2.2. Условия реализации программы + требования к кадрам</b>	<b>17</b>
<b>2.3. Способы и формы аттестации/контроля</b>	<b>18</b>
<b>2.4. Оценочные материалы</b>	<b>18</b>
<b>2.5. Методические материалы (в приложение)</b>	<b>19</b>
<b>2.6. Воспитательная работа</b>	<b>20</b>
<b>Список литературы</b>	<b>26</b>
<b>Приложения</b>	<b>27</b>

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
- Локальные нормативные акты МБОУ ДО «ЦСиДТ»;
- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

### **Актуальность программы.**

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

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.

### **Педагогическая целесообразность**

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 экономического 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.

### **Новизна программы:**

Данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на поэтапное освоение учащимися, предлагаемого курса, даёт возможность воспитанникам с разным уровнем восприятия учебного материала и освоить те этапы сложности, которые соответствуют их возрастным способностям. В своей методике я использую индивидуальный подход к каждому воспитаннику при помощи подбора упражнений и заданий разного уровня сложности.

Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого учащегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор упражнений и заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью воспитанника на занятии

### **Отличительные особенности:**

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А так же из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания,

обучения, тренировки в спортивной школе. В данной программе берется только один период обучения возраст детей 7-18 лет.

**Уровень:**

Ознакомительный (стартовый)

**Направленность:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

**Характеристика обучающихся по программе:**

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 7-18 лет. В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике зачисляются дети 7–18 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

**Наполняемость:**

Минимальная наполняемость учебной группы по легкой атлетике – 12 человек.

**Форма обучения:**

Очная форма обучения с регулярными тренировками и участием в соревнованиях.

**Обеспеченность организации образовательного процесса:**

Наличие необходимого инвентаря, оборудования и экипировки для проведения тренировок и соревнований. Обеспечение медицинского сопровождения и безопасности спортсменов.

**Срок реализации программы:**

В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гл. 10 ст. 75 п. 4. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и

утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 недель.

**Режим занятий:**

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая (1 академический час 40 минут):

- при максимальной нагрузке 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 часа.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель данной программы – развитие основных физических качеств на основе обучения технике легкой атлетики и формирование культуры здоровья личности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Воспитательные:

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Теоретическая подготовка на спортивно - оздоровительном этапе

В содержании учебного материала выделено 7 основных тем:

- Как стать сильным, быстрым, ловким: Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности занимающихся, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.
  - Личная и общественная гигиена: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.
  - Режим для школьников, занимающихся спортом: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания.
  - Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия: Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.
  - Особенности техники низкого старта и стартового разгона: Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправлений. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.
  - Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования: Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.
  - Правила поведения в СШ. Соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале и на стадионе.
- Программный материал для практических занятий
- Общая физическая подготовка на спортивно - оздоровительном этапе

**Строевые упражнения:** общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полу приседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

**Прыжки:** в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

**Метания:** теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

**Гимнастические упражнения без предметов:** упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, метания, кувыроков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

**Спортивные игры:** баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

**Специальная физическая подготовка на спортивно - оздоровительном этапе**

**Беговые упражнения:** бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

**Прыжковые упражнения:** ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (сокок), многоскоки,

прыжки на одной ноге. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полёта, приземление), прыжок в длину с полного разбега. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снаряжением и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

##### **Личностные**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях соревновательной деятельности;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

##### **Метапредметные**

- умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

### Предметные

- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно ихправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

### 1.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Легкая атлетика» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является ее неотъемлемой частью.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель. В период каникул в общеобразовательной организации для обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ» устанавливаются каникулы, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом и годовым учебным графиком.

№ п/п	Содержание занятий	СОГ Количество часов
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>109</b>
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>56</b>
4.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>36</b>
5.	<b>Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)</b>	<b>6</b>
6.	<b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>

## 1.6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ п/п	Разделы/темы	Часы	
		Теория	Практика
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
<i>1.1</i>	<b>Теория</b>		
	Требования техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в СШ	0,5	
	Основы спортивной подготовки. Как стать сильным, быстрым, ловким	1	
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	0,5	
	Строение и функции организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки	1	
	Особенности техники низкого старта и стартового разгона	1	
	Техника бега спринтера по дистанции и техника	1	
<i>1.2</i>	<b>Практика</b>		
	Письменный блиц-опрос по ТБ и правилам поведения.		0,5
	Составление режима дня спортсмена		0,5
	Цели и задачи разминки, основная и заключительная части тренировочного занятия		1
	Разработка своего варианта разминки (ОРУ) обучающимися на основе полученных знаний		
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>108</b>
<i>2.1</i>	<b>Теория</b>		

	Понятие ОФП, СФП, требования по ведению дневника самоконтроля.	1	
<b>2.2</b>	<b><i>Практика</i></b>		
	<p><b>Ходьба и строевые упражнения:</b></p> <p><i>Строевые</i>: действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.</p> <p><b>Ходьба</b>: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.</p>	12	
	<p><b>Бег:</b></p> <p>на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.</p>	43	
	<p><b>Прыжки:</b></p> <p>в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.</p>	16	
	<p><b>Метания:</b> теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений.</p>	12	
	<p><b>Гимнастические упражнения:</b></p> <p>упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.</p>	13	

	Спортивные и подвижные игры: <i>Подвижные игры</i> : с элементами бега, прыжков, метания, кувыроков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта. <i>Спортивные игры</i> : баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.	12
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>56</b>
<b>3.1</b>	<b>Практика</b>	
	<i>Беговые упражнения</i> : бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности. <i>Прыжковые упражнения</i> : ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (сокок), многоскоки, прыжки на одной ноге. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полёта, приземление), прыжок в длину с полного разбега. <i>Силовые упражнения</i> : упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.	16
	Повышение индивидуального мастерства:	20
	имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта. Контрольные старты.	

	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности: задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся.		20
<b>4.</b>	<b>Овладение основами технико-тактической подготовки</b>	<b>1</b>	<b>35</b>
<b>4.1</b>	<b>Теория</b>		
	Участие сознания в действиях обучаемого в процессе овладения техникой выполнения, многократное выполнение упражнения.	<b>1</b>	
<b>4.2</b>	<b>Практика</b>		
	<p><i>Техническая подготовка:</i></p> <p>Бег в облегченных внешних условиях, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера.</p> <p>Бег по размеченной дорожке для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага.</p> <p>Бег в усложненных условиях: по песку или глубокому снегу, бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды.</p> <p>Имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта и другие упражнения, приближенные технически к соревновательной деятельности.</p> <p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <p>Имитация (проигрывание) элементов тактики соревновательной деятельности выполнения прыжков, бега, метаний, старта и другие упражнения, приближенные к реальным стартовым ситуациям.</p>		<b>35</b>
<b>5.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>		<b>6</b>
<b>6.</b>	<b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>		<b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Общее количество часов</b>		<b>216</b>

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

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



## **2.2. Условия реализации программы + требования к кадрам**

Информационно-методические условия образовательной деятельности в Спортивной школе представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ по отдельным видам спорта, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудиовизуальными средствами обучения (объединяют два понятия: технические устройства (аппаратура) и дидактические средства обучения (носители информации), которые с помощью этих устройств воспроизводятся), разработанными педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (журналы, методические пособия, рекомендации).

### **Материально-техническое обеспечение**

В Спортивной школе имеется необходимое материально - техническое обеспечение обучающихся проходящих подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение экипировкой.

### **Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»:

Среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Спортивная школа может привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных

общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется Спортивной школой.

### **2.3. Способы и формы аттестации/контроля**

Освоение дополнительных общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике завершается промежуточной аттестацией.

Целью аттестации - определение соответствия уровня подготовки занимающихся в спортивно-оздоровительных группах требованиям дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

В Учреждении устанавливаются следующие формы:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня;
- выполнение классификационных норм для присвоения массовых разрядов в виде спорта.

1. Предварительная проверка - выявление уровня знаний, умений и навыков обучающихся для определения умений и навыков занимающимися важнейших моментов содержания данного года занятий, должна сочетаться с компенсационным (реабилитационным) обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках.

2. Текущая проверка проводится тренером-преподавателем в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень отдельных элементов программы. Методы и формы проведения текущей проверки могут быть различны и зависят от таких факторов, как содержание учебного материала, его сложности, возраста, условия подготовки обучаемых, уровня и целей обучения, конкретных условий.

3. Повторная проверка должна быть тематической: параллельно с изучением нового учебного материала обучающиеся повторяют изученный.

Повторная проверка способствует упрочению полученных знаний, умений и навыков.

4. Периодическая проверка. Главной функцией периодической проверки является систематизация и обобщение изученного материала.

5. Итоговая проверка полученных учащимися знаний, умений и навыков проводится в конце года.

## **2.4. Оценочные материалы**

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

<b>Объект контроля</b>	<b>Предмет контроля</b>	<b>Периодичность контроля</b>
Спортивно оздоровительные группы	Тестирование по ОФП	Октябрь-май
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость занимающихся	Сентябрь-декабрь-март-май

По результатам выполнения контрольных нормативов оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по легкой атлетике и в соответствии с периодом обучения на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора Спортивной школы переводятся на следующий этап обучения. Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории учащихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов учащимися и заявления их родителей (законных представителей).

## **2.5. Методические материалы**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль (справка из медицинского учреждения), участие в соревнованиях и спортивных праздниках. Кроме групповых тренировочных занятий обучающимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя в каникулярное время по совершенствованию физической подготовки.

Для эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо знать и правильно применять принципы спортивной тренировки:

- непрерывность тренировочного процесса (разрабатывать недельные, месячные, годовые планы тренировочных занятий);
- единство постепенности возрастания физической нагрузки (дозирование нагрузки распределять в зависимости от индивидуальных физических, анатомо-физиологических, психологических особенностей обучающихся, их адаптации к физическим нагрузкам);
- единство общей и специальной физической подготовки, которое предусматривает укрепление здоровья, повышение результатов общефизической и специально-физической подготовки, физической и умственной работоспособности;

Уметь владеть всеми аспектами методики проведения учебно-тренировочного занятия, не форсировать, не нарушать правил постепенности: «от простого к сложному».

#### Методы организации занятий

- Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.
- Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.
- Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями обучающегося. Табл.1.

## 2.6. Воспитательная работа

Основная цель воспитательной деятельности является:

Создание условий для формирования духовно-нравственной творческой и физически здоровой личности, готовой к активному проявлению значимых качеств и умений в различных сферах жизни и профессиональной карьере,

воспитание гражданина и патриота с устойчивым интересом и положительным эмоционально-ценностным отношением к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачи:

- способствовать развитию личности, ее духовно - нравственных, интеллектуально - творческих способностей для дальнейшей социальной ориентации в обществе;
- сформировать активную гражданскую позицию путем привлечения к социально-значимой, спортивной и культурной деятельности учреждения, города и региона;
- развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности;
- способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации;
- организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.

### **Целевые ориентиры воспитания детей**

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
  - установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
  - навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
  - уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
- Понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
  - безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
  - стремления к соблюдению норм спортивной этики;
  - уважения к старшим, наставникам;
  - дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
  - сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
  - интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
  - стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

### **Формы и методы воспитательной работы:**

- коллективная творческая деятельность;
- кейс-технологии («портфель» конкретных ситуаций и задач, требующих решения);
- конкурсы онлайн и офлайн;
- экскурсии;
- игровые занятия ;
- подготовка творческих работ.
- беседы, дискуссии;
- видео уроки;
- встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами;

## **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>1</b>	- Беседы «Безопасный Маршрут» - Межсезонный инструктаж по ТБ.	Сентябрь	Проведение бесед в группах по соблюдению на занятиях техники безопасности.  Мониторинг физической подготовленности занимающихся.
<b>2</b>	Всемирный день туризма	октябрь	Туристический поход
<b>3</b>	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности, тренера-преподавателя»  Создание родительских	Октябрь	Родительские собрания по группам.  Работа с родителями

	групп		
<b>4</b>	Проведение культурных и спортивно-массовых мероприятий с воспитанниками.	<b>ноябрь</b>	Походы в музей, на концерты, выставки. просмотр видеозаписей соревнований
<b>5</b>	Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	Ноябрь	Беседы, лекции, просмотр видеофильма о профилактике правонарушений.
<b>6</b>	«О спорте!»	Декабрь	Конкурс рисунков
<b>7</b>	Межсезонный инструктаж по ТБ.	Январь	Проведение бесед в группах по соблюдению на занятиях техники безопасности.
<b>8</b>	«В здоровом теле - здоровый дух» “Твое здоровье”	Февраль	профилактическая беседа
<b>9</b>	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у обучающихся.	март	Профилактическая беседа
<b>10</b>	Родительское собрание на тему «Возрастные психофизиологические особенности ребенка ». «Дорога в спортивную школу и домой»	Апрель	Беседа по ПДД
<b>11</b>	Участие в забеге,	май	Общественное мероприятие

	посвященному Дню 9 мая.		
<b>12</b>	Спорт против наркотиков	Июнь	Спортивное мероприятие

## **Список литературы**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки.-Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: морфология / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношеской. - М.: Советский спорт, 2004. - 264 с., ил.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с., ил.
5. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов. - М.: Физическая культура, 2005. - 200 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 370 с.
7. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.
8. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с.
9. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. - 328 с. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Г.В. Гребцова, А.Б. Янковского. - М.: Академия, 2013. - 288 с.
10. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.
11. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.
12. Янсен Петер. ЧЧС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. - 160 с.

#### Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://marathonec.ru/>
2. <https://rusathletics.info/>
3. <https://www.sport-express.ru/athletics/>

#### Приложения

Таб.1. Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Форма проведения	Приемы и методы организации	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Теоретическое занятие	Словесный метод: лекция, рассказ	Подборка статей, видеоматериал	методические материалы, журналы, видеооборудование, электронные носители	тест
2	Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, гигиены	Теоретическое занятие	Словесный метод: инструктаж Метод наглядного обучения: рассказ, показ	Специальная литература, наглядные пособия.	Инструкции по правилам техники безопасности, наглядные пособия, стенд.	устный опрос
3	Физическая подготовка (общая и специальная)	Практическое занятие	Метод наглядного обучения: рассказ, показ. Практический метод: упражнения	Специальная литература, методические разработки, личный опыт	Скамейки, маты, скакалки гимнастическая стенка, набивные мячи	контрольный норматив
4	Техникотактическая подготовка.	Теоретическое, практическое, контролльное занятие	Словесный метод: рассказ Метод наглядного обучения: рассказ, показ. Практический метод:	Специальная литература, методические разработки, личный опыт	Спортивной инвентарь	Тест, контрольный норматив
5	Участие в спортивно-massовых мероприятиях, соревнованиях различного уровня	Практическое, контролльное занятие	Словесный метод: рассказ Метод наглядного обучения: рассказ, показ. Практический метод:	Специальная литература, методические разработки, видеоматериал	методические пособия, видеооборудование, электронные носители, спортивное	Результаты соревнований (протоколы)
6	Промежуточная аттестация	Контрольное занятие	Практический метод: упражнения	Программный материал.	Спортивный инвентарь, протоколы	Тест, контрольный норматив