

**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:

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

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 вработывания, 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, кувырков, 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 (соскок), 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 снарядами 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 их справлять;
- 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.	Теоретическая подготовка	7
2.	Общая физическая подготовка	109
3.	Специальная физическая подготовка	56
4.	Техническая подготовка	36
5.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	6
6.	Промежуточная и итоговая аттестация	2
	ИТОГО	216

1.6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ п/п	Разделы/темы	Часы	
		Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	5	2
1.1	Теория		
	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	
1.2	Практика		
	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 Разработка своего варианта разминки (ОРУ) обучающимися на основе полученных знаний		1
2.	Общая физическая подготовка	1	108
2.1	Теория		

	Понятие ОФП, СФП, требования по ведению дневника самоконтроля.	1	
2.2	Практика		
	<p>Ходьба и строевые упражнения:</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><i>Ходьба:</i> обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.</p>		12
	<p>Бег:</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>Прыжки:</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>Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений.</p>		12
	<p>Гимнастические упражнения:</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

	<p>Спортивные и подвижные игры:</p> <p><i>Подвижные игры:</i> с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.</p> <p><i>Спортивные игры:</i> баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.</p>		12
3.	Специальная физическая подготовка		56
3.1	Практика		
	<p><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.</p> <p><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 (соскок), 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.</p> <p><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.</p>		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
4.	Овладение основами технико-тактической подготовки	1	35
4.1	Теория		
	Участие сознания в действиях обучаемого в процессе овладения техникой выполнения, многократное выполнение упражнения.	1	
4.2	Практика		
	<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>		35
5.	Участие в спортивных соревнованиях		6
6.	Промежуточная и итоговая аттестация		2
7.	Общее количество часов		216

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

№ п/ п	Разделы программы	итог о	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Теория и методика ФК и спорта	11		1					1	1					1		1				1		1			1			1	1		1						
2	Общая физическая подготовка	109	4	4	2	3	5	4	3	2	4	4	4	3	2	1	2		2		2	2	1	1	1	2	1	3	1	4	6	4	5	4	6	5	6	6
3	Начальные основы избранного вида спорта: СФП	56	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	1	2	1	3	1								
	Начальные основы технической подготовки	30													2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1								
4	Другие виды спорта и подвижные игры	6															1		1		1			1		1					1							
	Нормативы Соревнования.	4			2																										2							
	Медицинское обследование	2				1												1																				
■ ■	Всего часов	216	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
			24				'				24				'				24								24								24			

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:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
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

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

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

	посвященному Дню 9 мая.		
12	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 юношей. - 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 «Тулума», 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 «Тулума», 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	Технико-тактическая подготовка.	Теоретическое, практическое, контрольное 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-массовых мероприятиях, соревнованиях различного уровня	Практическое, контрольное 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