

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБУАНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
ИМЕНИ М.В.КАНИЩЕВА Г. НОВОКУБУАНСКА**

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
им. М.В.Канищева г.Новокубанска
От «29» августа 2025г
Протокол № 2

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ «Олимп»
им. М.В.Канищева г.Новокубанска
_____ Т.В.Коневцова
«29» августа 2025 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Состав группы: от 15 до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в «Навигаторе»: _____

Автор-составитель:
Чимин Александр Владимирович,
тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В.Канищева
г.Новокубанска

Г. Новокубанск, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Направленность программы
 - 1.2. Актуальность, новизна, целесообразность
 - 1.3. Цели и задачи программы
 - 1.4. Отличительные особенности программы
 - 1.5. Возраст обучающихся
 - 1.6. Сроки реализации программы
 - 1.7. Формы и режим занятий
 - 1.8. Ожидаемые результаты
 - 1.9. Формы подведения итогов реализации программы
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
 - 3.1. Теоретические знания
 - 3.2. Общая физическая подготовка
 - 3.3. Специальная физическая подготовка
 - 3.4. Техничко-тактическая подготовка
 - 3.5. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях
 - 3.6. Воспитательная работа
4. Методическое обеспечение
 - 4.1. Формы, методы, средства организации и проведения учебно-тренировочных занятий
 - 4.2. Материально-техническое оснащение программы
5. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 Декабря 2012 года № 279 ФЗ и учитывает требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

Программа устанавливает регламент учебно-тренировочной работы в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район в группах спортивно-оздоровительного этапа.

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. Легкая атлетика включает в себя естественные движения человека, которые в процессе обучения совершенствуются и способствуют развитию всех двигательных качеств обучающихся, не требуя при этом больших усилий от занимающегося.

Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении.

1.1.Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности позволяет вести работу в следующих областях:

- организация досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- отбор одаренных детей.

1.2.Актуальность, новизна, целесообразность

Актуальность и целесообразность Программы состоит в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое, нравственное, эстетическое развитие обучающихся, но и осознать свою индивидуальность, неповторимость и научить формировать у детей привычки положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Новизна Программы состоит в изменении к подходу в преподавании программного материала, по сравнению с традиционными формами и методами обучения, не отвергая их полностью, но дополняя традиционные модели обучения, учитывая современные условия жизни.

1.3.Цели и задачи Программы

Цель Программы:

Формирование устойчивого интереса у обучающихся к здоровому образу жизни и регулярного практического применения полученных знаний, умений и навыков в жизни.

Главная задача реализуемая Программой - укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, разносторонняя физическая подготовка и развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения элементами избранного вида спорта.

Задачи Программы:

Обучающие:

- овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков.
- овладение основами техники легкой атлетики.

Развивающие:

- развитие специфических качеств и творческой активности.
- разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия, выносливости.

Воспитательные:

- воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка
- воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

1.4.Отличительные особенности Программы

Особенности Программы заключены в принципиальном применении вида спорта легкая атлетика, как основы для решения задач Программы. Получения теоретических и практических знаний и применения полученных знаний обучающимися для их физического развития, воспитания моральных и волевых качеств, благотворного влияния на духовно-эстетического стороны воспитания подростков.

1.5.Возраст обучающихся

В группы для обучения по Программе по легкой атлетике зачисляются все желающие начиная с 6-ти летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний, не зависимо от пола и степени предварительной подготовки и уровня образования.

Численный состав группы составляет от 15 до 30 обучающихся.

1.6.Сроки реализации Программы

Программа реализуется весь срок обучения до достижения обучающимися 18-ти летнего возраста. Минимальное количество учебных часов в году 258.

Уровень программы: углубленный.

1.7. Формы и режим занятий

Обучение по общеразвивающей Программе проводится в форме учебно-тренировочных занятий продолжительностью 2 академических часа 3 раза в неделю. Недельная нагрузка составляет 6 академических часов. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию в период не ранее 8-00 часов и не позднее 20-00 часов.

Вспомогательными формами обучения являются:

Самостоятельная работа по индивидуальным, групповым, индивидуально-групповым планам;

однодневные походы, экскурсии;

участие в физкультурных и спортивных мероприятиях;

посещение культурно-массовых, физкультурных и спортивных мероприятий.

Допускается осуществление образовательной деятельности по программе с использованием электронных форм обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии, без непосредственного контакта) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

1.8. Ожидаемые результаты

Ожидаемыми результатами освоения Программы являются:

- знания и навыки в области гигиены, режима дня, закаливания;
- физические упражнения и область их применения;
- история и развитие легкой атлетике в России и в мире;
- развитие физических качеств;
- закрепление умений и навыков владения техникой легкой атлетики;
- воспитание морально-волевых и духовно-нравственных качеств.

В качестве одного из способов определения результативности освоения Программы используются контрольные нормативы оценки качества физической подготовленности обучающихся.

Так же каждый обучающийся имеет возможность вести индивидуальное портфолио произвольной формы, в котором фиксирует свои достижения в процессе обучения.

1.9. Формы подведения итогов реализации Программы

Итогом реализации Программы может быть свободная форма персонального портфолио обучающегося, в котором отражаются его достижения как участника

физкультурных и спортивных, оздоровительных и иных мероприятий за весь период обучения.

В качестве одного из показателей реализации Программы является проводимый прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, на основании результатов которых тренер-преподаватель проводит анализ тренировочного процесса с возможным внесением изменений. Прием нормативов носит необязательный характер.

По итогам участия в различного рода мероприятиях тренер-преподаватель отмечает в справке произвольной формы результат участия обучающегося. Так же документально фиксируется активная работа обучающегося в самом процессе обучения и воспитательных мероприятиях.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Годовой учебно-тематический план Программы рассчитан исходя из не менее 43 учебных недель в году при 3-х разовых занятиях в неделю продолжительностью не более 2 академических часов. Подробное описание разделов подготовки, процентное соотношение и минимальное количество часов по каждому разделу указаны в таблице 1.

Таблица 1. Примерный годовой учебно-тематический план Программы

№ П/П	Раздел программы	Процентное соотношение	Минимальное количество часов
1.	Теоретические знания	3- 5 %	8
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	45-52 %	120
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	25-30 %	65
4.	Технико-тактическая подготовка	18-20 %	48
5.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану	
Всего часов:			258-268

В таблице 2 приведен примерный годовой календарно-тематический план в котором распределены часы по разделам программы в каждом месяце.

Таблица 2. Примерный календарно-тематический план

№ П/П	Раздел программы	Месяц												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Теоретические знания	1	1	1	1	1	1			1	1			8
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	7	9	11	13	13	9	8	8	13	13	12	14	130
3.	Специальная физическая	7	7	7	7	7	7			7	7	7	7	70

	подготовка													
4.	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	2		5	5	5	5	52
5.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану												
	Всего часов:	20	22	24	26	26	22	10	8	26	26	24	26	260

Объем самостоятельной работы не превышает 10-15 % общего объема часов годового учебно-тренировочного плана.

Использование самостоятельной работы продиктована необходимостью выполнения годового учебно-тренировочного плана Программы в случаях, когда его выполнение в очной форме групповых учебно-тренировочных занятий не представляется возможным по различным причинам (отсутствие тренера-преподавателя по болезни, нахождению в командировке или отпуске без сохранения заработной платы и другим причинам).

В содержание самостоятельной работы может включаться учебный материал по теоретическим знаниям, общей физической подготовке, специальной физической подготовки.

Учебный материал самостоятельных занятий должен быть предельно понятен и доступен для его освоения учащимися в домашних условиях.

Важной частью самостоятельной работы является двусторонняя связь между тренером-преподавателем который составляет задание и родителями (законными представителями) обучающимися, которые осуществляют контроль за выполнением задания.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1.Теоретические знания

Обучение теоретическим знаниям проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связаны с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее!

Теоретическая подготовка:

1. Инструктаж по технике безопасности во время тренировочного занятия.
2. История развития легкой атлетики в России и в мире. Правила легкой атлетики.
3. Правила поведения на легкоатлетических объектах и в спортзале.
4. Гигиенические основы занятий:
 - одежда и обувь для занятий;
 - влияние утренней гимнастики на организм занимающегося;
5. Питание и режим дня занимающихся;
6. Понятия и термины легкой атлетики;
7. Значение легкой атлетики для физического воспитания детей;
8. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
9. Психологическая подготовка;
10. Закаливание организма занимающихся и укрепление иммунитета;
11. Особенности развития организма занимающихся;
12. Оказание первой медицинской помощи;
13. Правила дорожного движения и поведения на дорогах;
14. Правила поведения на водоемах;
15. Правила поведения в лесопарковой зоне;
16. Правила поведения в зимний период;
17. Активный отдых. Режим дня.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические, легкоатлетические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

1. Комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) без предметов и с предметами. Способы передвижений.
2. Ходьба и бег в переменном темпе до 1,5 км. Кросс до 1.5 км. Бег в гору и сторы.
3. Беговые упражнения. Бег 20,30 м. Бег из различных исходных положений (и.п.). Челночный бег 3x5, 3x7 м. Бег змейкой, по кругу.
4. Прыжки вперед, назад в сторону, на возвышение (20-40 см), вниз, через препятствия, на и через гимнастическую скамью толчком одной и двумя ногами. Прыжки через скакалку на месте и в движении.
5. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, на руках, перевороты. Перекаты, кульбиты. Страховка и самостраховка (падения на спину, на живот, приземления с опорой на руки, с опорой на ноги)

6. Гимнастические упражнения: висы и упоры, лазанья по гимнастической скамье, гимнастической стенке, канату.
7. Упражнения в равновесии.
8. Эстафеты с элементами акробатики, с предметами и без предметов.
9. Подвижные игры.
10. Спортивные игры: футбол, регби, гандбол, волейбол, баскетбол.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Доля СФП в учебном плане составляет не более 20 %, что достаточно для формирования и развития специальных физических качеств для закрепления навыков техники легкой атлетики.

К средствам СФП можно отнести такие упражнения как:

1. Специальные подготовительные упражнения с элементами техники легкой атлетики.
2. Упражнения для развития специальной силы и специальной выносливости.

Право выбора и применения таких упражнений остается за тренером-преподавателем, который следует четкому плану на каждую тренировку и необходимы для решения поставленных задач.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка решает задачи ознакомления с базовыми элементами техники легкой атлетики и применения изученных элементов, исходя из складывающихся соревновательных условий.

К средствам обучения технике и тактике относятся следующие упражнения:

- техника низкого и высокого старта;
- стартовые ускорения 3x10 м, 3x15 м, 3x20м, 5x10м, 5x15 м, 5x20 м;
- бег 30, 50, 60, 80, 100 м;
- техника бега по виражам;
- техника бега на средние дистанции 500-1500 м;
- передача эстафеты;
- техника прыжка в длину;
- техника прыжка в высоту способом «перешагиванием»;
- круговые эстафеты с этапами 20-50 м;
- игровые задания с ранее изученным учебным материалом;
- варианты выполнения упражнений в различных и.п.
- подвижные игры и эстафеты с изученными техническими элементами;
- игровые и соревновательные упражнения.

3.5. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Допускается участие обучаемых по Программе в физкультурных и спортивных мероприятиях проводимых согласно календарному плану в форме

внутришкольных мероприятий, оздоровительных мероприятий, Дней открытых дверей и других мероприятий.

3.6. Воспитательная работа

В процессе обучения тренер-преподаватель решает не только образовательные задачи но и задачи по воспитанию обучающихся. Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с физическими нагрузками, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков обучающихся, всего коллектива, оценка состояния коллективной дисциплины и др.

Воспитательная работа требует четкого планирования и проведения мероприятий согласно плану, который тренер-преподаватель составляет исходя из вышеперечисленных целей, задач и условий.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1.Формы, методы, средства организации и проведения учебно-тренировочных занятий

Занятия по программе проводятся в форме учебно-тренировочного занятия. Учебно-тренировочное занятие имеет следующую структуру:

1. Вводная часть. Занимает от 15 до 20 % времени занятия. Вводная часть направлена на решение основной задачи занятия и обеспечивает вбратывание систем организма и начинается с построения и ознакомления с содержанием занятия. В вводную часть включают ОРУ, беговые упражнения, специально-подготовительные упражнения, эстафеты и подвижные игры.

2. Основная часть. В основной части, которая занимает до 80 % времени при помощи средств общей и специальной физической подготовки, упражнений технико-тактической направленности решаются основные задачи занятия. В конце основной части используются подвижные или спортивные игры, игровые упражнения и эстафеты.

3. Плавным завершением занятия служит заключительная часть. Для снижения тренировочной нагрузки в ней применяются упражнения на расслабления, на внимание.

Занятие заканчивается построением, подведением итогов и домашним заданием.

В ходе занятий наибольшее значение имеет применение игровых и соревновательных методов обучения, подвижных игр, игровых и соревновательных упражнений. Для обеспечения физической и технической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятие более организованно и целенаправленно. Например вслед за упражнениями на развитие быстроты применяют игровые упражнения, способствующие закреплению данного навыка.

Тренеру-преподавателю необходимо придерживаться основного принципа обучения «от простого – к сложному, от непонятного – к понятному». Свои мысли тренер должен излагать простым и понятным языком, избегая сложных научных терминов и формулировок.

Для формирования *личностных* компетенций тренер применяет такие методы, чтобы у обучающихся проявлялись нравственные черты характера и проходил процесс самоопределения. Постановка проблемы и поиск ее решения в ходе обучения позволяет развивать *познавательность (найти решение, применить логику)* и *коммуникативность (групповой поиск решения проблемы)*.

4.2. Материально-техническое оснащение Программы

Занятия по Программе проводятся на объектах отвечающих нормам и требованиям СП 2.4.3648-20. Залы спортивные отапливаются, проветриваются и имеют достаточное освещение. Обучающиеся имеют возможность переодеться и подготовиться к занятиям в отдельных раздевалках для юношей и для девушек. Душевые и туалетные комнаты обеспечиваются холодным и горячим водоснабжением.

В спортивной школе имеется тренажерный зал, оснащенный многофункциональными тренажерами, для выполнения силовых упражнений на различные группы мышц.

Методический кабинет оснащен шкапами для хранения дидактических пособий и учебного материала, необходимого для обеспечения методического сопровождения Программы.

Тренеры-преподаватели, работающие по данной программе имеют опыт работы. Каждый тренер-преподаватель имеет специальное образование и регулярно, согласно графику проходит курсы повышения квалификации.

ЛИТЕРАТУРА:

Обязательная:

1. Романов Н. Полезный метод бега. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014 г. – 288 с.
2. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлета. – Москва: Олимпия/Человек, 2011 г., 224 с.
3. Томпсон П. Дж. Введение в теорию тренировки. Руководство по обучению легкой атлетике – Москва: Олимпия/Человек, 2014 г. – 192 с.
4. Пулео Д., Милрой П. Анатомия бега – Москва: Попурри, 2011г. – 200 с.

Дополнительная:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – Москва: Академия, 2013 г., 480 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 г., - 248 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 г., 444 с.
4. Кудрявцев А. Растяжка для всех видов спорта. – Москва: ЭКСМО, 2012 г., 288 с.
5. Макарова Г.А., Нефедов П.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. – Москва: Советский спорт, 2015 г., 512 с.
6. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры.- Москва: Дивизион, 2014 г., 282 с.