

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УЛАП»
ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ «Улап»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
«28» августа 2026 г., протокол № 5

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «СШ «Улап»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
от «28» августа 2026 г. №109 П

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по легкой атлетике

для детей в возрасте 7 -18 лет
срок реализации до 4 лет

Разработчик:
Заместитель директора по УВР
МАУ ДО «СШ «Улап»
Краснова О.В.,
Тренер-преподаватель по легкой атлетике
МАУ ДО «СШ «Улап»
Чернов Н.А., Захарова Н.Л., Гаврилова А.А.

п.Кугеси
2026 г.

1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

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

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

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.).

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочного, спортивного совершенствования. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Основной **целью** данной программы является подготовка юных спортсменов в ДЮСШ и профессиональное самоопределение учащихся.

Основные задачи:

Образовательные - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта

-развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширить функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Образовательная программа рассчитана на учащихся следующих возрастов:

- Этап спортивно – оздоровительный 7 – 18 лет;

Основные принципы образовательной программы:

- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на дальнейших этапах подготовки.

3. Учебный план

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	16
2	Общая физическая подготовка	110
3	Специальная физическая подготовка	80
4	Технико-тактическая подготовка	42
5	Соревнования	12
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4
7	Общее количество часов (44 недели)	6
8	Нагрузка в неделю	264

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	13
2	Общая физическая подготовка	94
3	Специальная физическая подготовка	68
4	Технико-тактическая подготовка	35
5	Соревнования	10
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2
7	Общее количество часов (37 недели)	6
8	Нагрузка в неделю	222

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка	84
3	Специальная физическая подготовка	68
4	Технико-тактическая подготовка	30
5	Соревнования	2
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2
7	Общее количество часов (33 недели)	6
8	Нагрузка в неделю	198

4. Практические занятия

Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения:

- строевые упражнения используются в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчёт, повороты и пополуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

2. Разновидности ходьбы и бега:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, крестным шагом.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

4. Общеразвивающие упражнения с предметам:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

5. Общеразвивающие упражнения с отягощениями:

- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и.п.;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

6. Упражнения из других видов спорта:

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития силы:

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление;

2. Упражнения для развития быстроты:

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- быстрое приседание и вставание;
- бег с максимальной скоростью до 100м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60м;
- бег с хода на 10,20,30 и 60м.

3. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости:

- медленный бег от 400 до 2000м;
- кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;
- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);
- многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;
- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода).

3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц:

- пружинистые приседания в положении выпада;
- движения в различных плоскостях;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

4. Беговые упражнения:

- бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору;
- «семенящий» бег;
- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверх;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

Техническая- тактическая подготовка

1. Основы техники бега.

Цикл движений. Одноопорное и безопорное положения. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные

колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

2. Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега.

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

Участие в соревнованиях

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: районные, республиканские. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

Инструкторская и судейская практика

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

- построение группы, подача основных команд на месте и в движении;
- терминология вида спорта;
- обязанности дежурного по группе;
- проведение разминки;

- наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок;
- проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера);
- обязанности судьи на виде;
- судейство внутри школьных соревнований;
- обязанности секретаря на виде;
- ведение протокола соревнований;
- обязанности старшего судьи на виде;
- судейство в качестве старшего судьи на виде внутри школьных соревнований.

Восстановительные мероприятия

В спортивно-оздоровительных группах восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того, используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

5. Методическое обеспечение программы

5.1. Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- постепенности;
- динамики нагрузки;
- цикличности тренировочной нагрузки;
- цикличности соревновательной нагрузки;
- сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.

Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно-оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в лёгкой атлетике.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной,

основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

- организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания;
- подготовка к выполнению основной части тренировки.

Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части.

Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

- организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);
- повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- игровой;
- круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики;
- направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
- общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;

- переменный;
- интервальный;
- игровой;
- круговой;
- контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
- подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- легкодозировуемые упражнения;
- умеренный бег;
- ходьба;
- относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, сделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.).

Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности).

Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения.

Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.).

Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

5.2. Система отслеживания результатов

По данной программе планируется проведение тестирования физической подготовленности обучающихся на которое отводится 6 часов в учебном плане.

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь, октябрь) - предварительное, в середине учебного года (декабрь, январь)-контрольное в конце учебного года (май) – итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно – воспитательного процесса.

Тестирование проводится по следующим видам:

Контрольные вопросы по группе требований «знать/понимать»

Физическая культура и спорт в России.

Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?

Что такое единая спортивная классификация, её значение в развитии лёгкой атлетике?

Какое место занимает лёгкая атлетика в общей системе физического развития?

Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

История развития легкоатлетического спорта.

Относится ли лёгкая атлетика в программу Олимпийских игр?

Для чего создаются резервы в сборной команде?

Какие вы знаете рекорды в лёгкой атлетике в Белой Калитве, Ростовской области и России?

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Дать общие понятия о строении организма человека.

Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.

Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?

Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?

Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?

Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

6. Гигиена и врачебный контроль.

Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?

Виды трав и их профилактика.

Что такое тренированность? Значение массажа для спортсмена. Первая помощь при ушибах.

Соревнования и прикидки (по календарю).

- Первенства ДЮСШ.
- Межрайонные соревнования.
- Матчевые встречи городов и районов республики.
- Первенство республики.
- Всероссийские соревнования.

Планируемые результаты освоения Программы

Система оценки результатов освоения образовательной программы состоит из:

- текущего контроля;
- промежуточной аттестации;

Основной формой оценки результатов освоения образовательной программы является — тестирование.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по ОФП.

В ходе реализации учебного плана в спортивно-оздоровительных группах предполагается проведения 2-х разового тестирования.

Приемные тесты проводятся в конце обучения с целью отбора детей на 1-й год обучения по предпрофессиональным программам без учета специализации.

6. Контрольно-переводные нормативы

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов - май по программе общей физической подготовки.

Комплекс контрольных нормативов определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на предпрофессиональные программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 124 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)

Выносливость	Челночный бег 3х10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 124 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3х10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 122 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)
Многоборье		
Скоростные качества	Челночный бег 3х10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 122 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

7. Ожидаемые конечные результаты реализации программы

Ожидаемые результаты освоения программы:

- укрепить здоровье детей и развить правильное отношение к здоровому образу жизни;
- сформировать нравственные ценности: доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы;
- сформировать у детей навыки самостоятельной деятельности;
- повысить спортивные показатели юных спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
- понимать что такое гигиена при занятиях лёгкой атлетикой;
- понимать, как проводится закаливание организма посредством лёгкой атлетики;
- понимать влияние физических упражнений на организм человека;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять общеразвивающие и имитационные упражнения;
- выполнять бег на короткие дистанции;
- технике высокого старта;
- технике низкого старта;
- выполнять стартовый разгон и бег по дистанции;
- выполнять прыжки в длину с разбега "согнув ноги";
- технике отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»;
- выполнять прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание";

- выполнять постановку толчковой ноги на место отталкивания;
- метанию малого мяча
- метанию малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания;
- технике выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии;
- технике выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии;
- подвижным играм с элементами легкой атлетики.

Личностные результаты:

Учащиеся получают возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы:

- ориентация в системе моральных норм и ценностей;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях;
- знание основ здорового образа жизни и здоровье сберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях;
- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну, республику, город;
- уважение к другим народам России, межнациональная толерантность;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей;
- потребность в самовыражении;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;
- готовность и способность к участию в воспитательных мероприятиях ДЮСШ;
- готовность и способность к выполнению норм и требований Учреждения и обязанностей учащегося;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в ДЮСШ, школе, дома.

Учащийся получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к занятиям спортом;
 - готовности к самообразованию и самовоспитанию;
 - адекватной позитивной самооценки;
 - компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные действия:

Учащийся научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время занятий, соревнований;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, уметь их исправлять;
- организовывать свою деятельность с учетом требований ее безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда;

- использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки полученные на занятиях.

Учащийся получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- осуществлять рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные действия:

Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- работать в группе, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Учащийся получит возможность научиться:

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- осуществлять коммуникативную рефлексию;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к личности другого;
- оказывать помощь и эмоциональную поддержку сверстникам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.

Познавательные действия:

Учащийся научится:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки, полученные на занятиях.

Учащийся получит возможность научиться:

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- расширять представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Антидопинговые мероприятия

Допинги — это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их налоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребью или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг контроля размещаются на всех спортивных аренах. в большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а

повторное на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Список литературы.

1. Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. - 127 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
3. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборок высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. - Москва, 1990. - 23 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - Москва: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
6. Калюда В.И., Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997. - 133 с.
7. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс. докт. пед. наук. – Санкт-Петербург., 1993. - 48 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - Москва, 1995. - 37 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
11. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - Москва, 1993. - 220 с.
12. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - Москва: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
16. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. - 143 с.

Перечень интернет – ресурсов

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
<http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
<http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
<http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
<http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
<http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов