

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Управление образования АМО «Заиграевский район»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Заиграевская детская юношеская спортивная школа»

«РАССМОТРЕНО» на педагогическом совете МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» Протокол № 4 от «30» августа 2024 г.	«УТВЕРЖДАЮ» и.о. директора МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» И.В. Козлов Приказ № 201 от «30» августа 2024 г.
--	--

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной, направленности
«Лёгкая атлетика»

Возраст учащихся: 7 – 14 лет
Срок реализации: 3 года (828 часов)
Уровень программы: стартовый, базовый

Автор - составитель:
тренер-преподаватель – Козлов Е.И.

п. Заиграево
2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Содержание учебного плана

2. Комплекс организационно педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Перечень учебного оборудования и наглядных пособий

3. Учебная литература

- 3.1. Дополнительные обобщающие материалы
- 3.2. Интернет ресурсы
- 3.3. Видеоматериалы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14». <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://ykccon.pf/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

- Устав МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» утверждённый постановлением АМО «Заиграевский район» от 28.12.2015 г. № 662 https://zaigraevo-dush.profiedu.ru/upload/proeduzaigraevo_dush_new/files/5f/fe/5ffe72559c1f3500f44fc193e228ce06.pdf
- Положение о рабочей программе тренеров-преподавателей от 30.08.2023г. https://zaigraevo-dush.profiedu.ru/upload/proeduzaigraevo_dush_new/files/9d/d7/9dd72986c4f72083a7cac9245b5819e4.pdf

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);
- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);
- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);
- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);
- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);
- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности. Немаловажно и то, что многие упражнения не требуют специального дорогостоящего оборудования и могут выполняться на простых площадках и на местности. Систематические занятия лёгкой атлетикой укрепляют физическое здоровье.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы. Сегодня у большинства обучающихся общеобразовательных учреждений наблюдается: ухудшение зрения, нарушение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности обучающихся

особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста, привлечение детей и подростков к занятиям лёгкой атлетикой в детской юношеской спортивной школе, позволяет компенсировать недостаток двигательной активности у детей.

Новизна программы состоит в том, что наряду с учебным планом по годам обучения, объемами нагрузки в программе представлено тематическое планирование для начального этапа подготовки в годичном тренировочном цикле, что позволяет учитывать задачи периодизации спортивной подготовки, сохранить непрерывность и единство тренировочного процесса. Значительно расширен раздел «Программный материал для практических занятий», что является хорошим подспорьем для тренеров-преподавателей.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему, призвана программа дополнительного образования «Легкая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Психологическая подготовка;
- Воспитательная работа;
- Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов;
- Врачебный контроль;
- Восстановительные мероприятия.

Вид программы:

Модифицированная программа, этап начальной подготовки, по виду спорта «лёгкая атлетика» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утверждённого Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (Зарегистрирован 16.12.2022 № 71593). <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212190091>

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы:

Программа курса предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет. В объединения принимаются все желающие юноши и девушки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 90 мин. Годовой объем рассчитан на 46 недель – 276 часов.

7-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

10-14 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Организация занятий осуществляется в тренировочных группах, сформированных по возрастному принципу. Одновозрастные группы позволяют четче дифференцировать тренировочные адекватные средства и методы для конкретного контингента занимающихся.

Срок и объем освоения программы: 3 года, 828 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 276 педагогических часов, занятия проводятся 3 раза в неделю (1 занятие 2 академических часа, 1 час=45 мин);
- «Базовый уровень» - 2, 3 год обучения, 552 педагогических часа, занятия проводятся 3 раза в неделю (1 занятие 2 академических часа, 1 час=45 мин).

Форма обучения: очная. Учебные занятия проводятся на открытом воздухе (стадион, лесной массив), в спортивном зале. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном и тренажёрном зале. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек.

Особенности организации образовательной деятельности: состоит в том, что наряду с учебным планом по годам обучения, объемами нагрузки, в программе представлено тематическое планирование для начального этапа подготовки в годичном тренировочном цикле, что позволяет учитывать задачи периодизации спортивной подготовки, сохранить непрерывность и единство тренировочного процесса. Значительно расширен раздел «Программный материал для практических занятий», что является хорошим подспорьем для тренеров-преподавателей

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень 1 год обучения	Базовый уровень 2, 3 год обучения
волейбол	276 часов в год. 6 часов в неделю, занятия проводятся 3 раза в неделю (1 занятие 2 академических часа, 1 час=45 мин)	276 часов в год. 6 часов в неделю; (2 года обучения), занятия проводятся 3 раза в неделю (1 занятие 2 академических часа, 1 час=45 мин)

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель программы:

воспитание физически и нравственно здорового подрастающего поколения, овладения специальными легкоатлетическими упражнениями, укрепление здоровья учащихся, повышение разносторонней физической подготовленности.

Задачи программы:

- добиваться гармоничного физического развития юных спортсменов, укреплять здоровье;
- вовлекать способных подростков в легкую атлетику;
- формировать и закреплять привычки к здоровому образу жизни, потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- достигать оптимального для каждой возрастной группы подростков уровня физического развития;

- обучать подростков основам техники легкоатлетических упражнений и повышать уровень овладения техникой и тактикой легкой атлетики;
- формировать и развивать необходимые для занятий легкой атлетикой навыков и физических качеств;
- развивать положительные черты личности юного спортсмена, способствующих не только достижению высоких результатов в спорте, но и успешной социализации развивающейся личности.

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

Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании начального этапа подготовки юные спортсмены должны:

Знать:

- Правила поведения обучающихся при занятиях лёгкой атлетикой.
- Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
- Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
- Общее понятие о технике спортивного упражнения.
- Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Уметь:

- Проводить самостоятельную разминку.
- Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
- Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
- Выполнять общефизические упражнения.
- Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.
- Умение работать в команде.

Решать практические задачи:

- Планировать собственный режим труда и отдыха.
- Соблюдать личную гигиену.
- Использовать простейшие виды закаливания.
- Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.
- Стабильно посещать занятия, проявлять дисциплинированность и трудолюбие.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план «Лёгкая атлетика»

Стартовый уровень (1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	18	18	-	Тестирование по пройденному материалу
2.	Общая физическая подготовка	135	3	132	Контрольное упражнение, тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.	Специальная физическая подготовка	45	2	43	Контрольное упражнение, тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4.	Техническая подготовка	37	2	35	Контрольное упражнение
5.	Тактическая подготовка	10	2	8	Тестирование на умение выполнять пройденный материал
6.	Психологическая подготовка	6	6	-	Выработка эмоциональной устойчивости в различных условиях обитания и тренировки и соревнований
7.	Воспитательная работа	10	8	2	Повышение культурного уровня, воспитание трудолюбия, самообразование
8.	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	6	6	-	Прохождение обучения, тестирование
9.	Контрольные нормативы и соревнования	7	1	6	тестирование на умение выполнять пройденный материал
10.	Врачебный контроль	Вне учебного графика			Медицинское обследование
11.	Восстановительные мероприятия	2	-	2	Контроль самочувствия
ИТОГО:		276	48	228	

базовый уровень (2 год обучения)

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	15	15	-	Тестирование по пройденному материалу
2.	Общая физическая подготовка	115	2	113	Контрольное упражнение, тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.	Специальная физическая подготовка	52	2	50	Контрольное упражнение, тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4.	Техническая подготовка	40	2	38	Контрольное упражнение
5.	Тактическая подготовка	14	2	12	Тестирование на умение выполнять пройденный материал
6.	Психологическая подготовка	8	8	-	Выработка эмоциональной устойчивости в различных условиях обитания и тренировки и соревнований
7.	Воспитательная работа	10	8	2	Повышение культурного уровня, воспитание трудолюбия, самообразование
8.	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	6	6	-	Прохождение обучения, тестирование
9.	Контрольные нормативы и соревнования	12	-	12	тестирование на умение выполнять пройденный материал
10.	Врачебный контроль	Вне учебного графика			Медицинское обследование
11.	Восстановительные мероприятия	2	-	2	Контроль самочувствия
ИТОГО:		276	45	231	

базовый уровень (3 год обучения)

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-	Тестирование по пройденному материалу
2.	Общая физическая подготовка	100	1	99	Контрольное упражнение, тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.	Специальная физическая подготовка	60	1	59	Контрольное упражнение, тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4.	Техническая подготовка	42	2	40	Контрольное упражнение
5.	Тактическая подготовка	16	2	14	Тестирование на умение выполнять пройденный материал
6.	Психологическая подготовка	8	8	-	Формирование положительных межличностных отношений, взаимодействие членов группы.
7.	Воспитательная работа	10	8	2	Повышение культурного уровня, воспитание трудолюбия, самообразование
8.	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	6	6	-	Прохождение обучения, тестирование
9.	Контрольные нормативы и соревнования	20	-	20	тестирование на умение выполнять пройденный материал
10.	Врачебный контроль	Вне учебного графика			Медицинское обследование
11.	Восстановительные мероприятия	4	-	4	Контроль самочувствия
ИТОГО:		276	38	238	

Формы контроля: текущий контроль, этапный контроль, оперативный контроль, контроль соревновательной деятельности, врачебный контроль, педагогический контроль, психологический контроль.

1.4. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Цель: Воспитание интеллектуальных способностей, а также приобретение необходимых знаний позволяющих спортсменам правильно оценивать социальную значимость спортивной деятельности и определить свое отношение к ней, понимать объективные закономерности спортивной тренировки.

Задачи:

- получение знаний по профилактике травматизма на тренировочных занятиях;
- овладение знаниями в области гигиены, врачебного контроля и самоконтроля обучающегося;
- получение теоретических знаний в области спортивной тренировки.

Легкая атлетика

- виды легкой атлетики;
- история легкой атлетики в России;
- единая Всероссийская спортивная классификация;
- присвоение спортивных разрядов, званий;
- развитие легкой атлетики в нашей стране и за рубежом.

Личная гигиена, рациональное питание

- профилактика инфекционных заболеваний при занятиях спортом;
- рациональное питание спортсмена (рацион питания, калорийность);
- гигиенические требования к одежде и обуви;
- режим дня школьников, занимающихся спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, восстановление

- систематический врачебный контроль;
- травматизм и заболевания;
- оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;
- общие сведения о самомассаже.

Техника безопасности

- профилактика травматизма при занятиях спортом;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- правила техники безопасности в спортивном и тренажерном залах;
- правила техники безопасности на соревнованиях.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Средства и методы ОФП служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Цель: укрепление здоровья, развитие сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Гармоничное развитие растущего организма, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей.

Задачи:

- развитие общей выносливости;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие координации, быстроты;
- развитие силы;
- развитие силы;
- развитие гибкости.

Средства ОФП включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Большое место в тренировочном процессе для развития двигательных навыков и координации движений имеют спортивные и подвижные игры.

Содержание:

Подготовительные упражнения на базе гимнастических упражнений:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата:

- упражнения для мышц плечевого пояса (движения руками: одновременные, поочередные, попеременные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах);
- круговые движения руками.

2. Упражнения для мышц туловища:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- повороты и вращения туловища с разных исходных положений;
- подъем туловища из различных и. п.

3. Упражнения для мышц ног:

- в положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой, согнутой ногой, вперед, назад, в сторону;
- выпады вперед, в стороны;
- приседания.

Общеразвивающие упражнения:

1. Силовая подготовка:

1.1. Упражнения с предметами и на снарядах:

- упражнения с набивными мячами (вес мяча – 1 кг) - индивидуально;
- упражнения со скакалкой – прыжки на двух (одной) ногах, на месте, с продвижением;
- упражнения на перекладине – висы, размахивание, раскачивание, подтягивание на двух руках;

1.2. Упражнения с отягощениями (гантели 0,5-1 кг, манжеты 0,250 кг):

- движения руками одновременные, поочередные (в плечевом суставе);
- наклоны туловища вперед, повороты в стороны, подъемы;
- различные подскоки на двух (одной) ногах, в выпаде со сменой положения ног;
- приседания на двух ногах.

2. Развитие быстроты и координационных способностей

- упражнения с возможной быстротой в каждом подходе в течение 10 секунд, общее количество упражнений 4-5 раз;
- бег 20 м с ходу, со старта, эстафетный бег. Повторно, отдых 3-5 минут;
- спортивные игры (футбол, баскетбол);
- подвижные игры;
- старты из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа с «шага») с дальнейшим пробеганием 10-20 м;
- акробатические упражнения (кувырки, перевороты).

3. Развитие гибкости

- упражнения с большой амплитудой движений во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, махи). Каждое упражнение выполняется 14-16 раз с увеличением амплитуды, 2-3 серии, отдых до восстановления.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Цель: содействие в использовании средств специальной физической подготовки для развития физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленных на рост спортивных достижений.

Задачи:

- овладение двигательными навыками;
- обучение специальными физическими упражнениями по легкой атлетике;
- развитие технического мастерства.

Предполагаемый результат:

- уметь выполнять специальные физические упражнения;
- овладеть двигательными навыками;
- самостоятельно выполнять физические упражнения.

Содержание:

1. Обучение технике бега с низкого старта

- подвижные игры с элементами выполнения низкого старта;
- выполнение низкого старта по сигналу с стартовых колодок;
- выталкивание из положения низкого старта с стартовых колодок с приземлением на гимнастический мат;
- повторный бег с низкого старта 5 x 20 метров.

2. Повышения уровня скоростных способностей

- бег с низкого старта с изменением длины пробегаемой дистанции от 10 до 60 метров;
- бег с ходу до 20 метров.

3. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств

- прыжки с места, тройной, десятикратный с пробеганием;
- спрыгивание, напрыгивание на возвышение (50 см), прыжки через барьеры;
- повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м;
- упражнения с отягощением, с сопротивлением, с набивными мячами;
- повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

4. Развитие выносливости

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м;
- чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м;
- равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Техническая и тактическая подготовка

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты в беге, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовленность.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т.е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка.

Цель: содействие в обучении технике легкоатлетических упражнений и ее закрепление (бег на короткие и длинные дистанции и т.д.).

Задачи:

- обучение технике высокого старта;
- обучение технике низкого старта;
- обучение технике бега по дистанции;
- обучение технике движения рук при беге;
- обучение технике работы ног при беге.

Предполагаемый результат:

- правильное положение на старте;
- выполнение упражнений по сигналу;
- технически правильно выполнения упражнения.

Содержание:

Оптимальная техника бега на дистанции характеризуется основными чертами:

- туловище слегка наклонено вперед;
- плечи немного развернуты;
- в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед;
- голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица, и шеи не напряжены.

1. Работа ног при беге

Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания, частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Упражнения:

- ходьба с высоким подниманием бедра. Руки на поясе или опущены вниз, туловище выпрямлено (не отклонять);
- бег с высоким подниманием бедра. Руки на поясе или опущены вниз, туловище выпрямлено (не отклонять);
- бег по узкой дорожке шириной 20-25 см;
- бег по прямой линии шириной 5 см;
- бег прыжками 10-15 м с переходом на гладкий бег;
- бег с ускорениями («ступенькой»).

2. Работа рук при беге

Движения рук в беге ритмично сочетается с движением ног. Руки, сохраняя равновесие туловища, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов.

Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движение рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку.

Упражнения:

- в основной стойке или выставив одну ногу вперед, руки согнуты как при беге, беговые движения руками;

- ходьба с высоким подниманием бедра. Руки на поясе или опущены вниз, туловище выпрямлено (не отклонять);
- старт и стартовое ускорение.

Как известно, бег на короткие дистанции, начинается с «низкого старта».

По команде «На старт!» бегун быстро выходит вперёд стартовых колодок и, опустившись на руки, ставит стопы ног на опорные площадки колодок (сильная нога впереди, слабая сзади). Бегун опускается на колено сзади стоящей ноги, руки ставит у линии старта примерно на ширине плеч. Взгляд бегуна направлен в точку примерно на расстоянии 1 м от линии старта. По команде «Внимание!» бегун, поднимает таз, выводит плечи за линию старта, равномерно распределяя массу тела на руки и ноги. В этом положении он сосредоточенно ждёт следующей команды, по команде «Марш!». Первое заметное действие – отрыв рук от поверхности дорожки, затем активное движение вперёд сзади стоящей ноги, а в завершение впереди стоящей ногой. Бегун начинает стартовый разбег.

Развив околопредельную скорость на 20 – 25 метров, спортсмен продолжает бежать по дистанции.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования:

- прямолинейность направления бега;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги;
- быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы.

Психологическая подготовка

Условием сохранения психического здоровья и развития личностного потенциала должно стать психологическое сопровождение.

Цель психологической подготовки - это обучение детей жизненно важным навыкам, или психосоциальной компетентности, способности индивида к сохранению состояния психологического благополучия и его появление в гибком и адекватном поведении взаимодействия с внешним миром.

Задачи:

- повысить мотивацию спортсменов к занятию спортом, к достижению успехов;
- повысить уровень адаптированности спортсменов к условию тренировочной и соревновательной деятельности;
- развить уверенность спортсмена в себе и в своих силах;
- развить волевые качества спортсмена;
- содействовать раскрытию личностного потенциала и резервных возможностей спортсмена.

Современный уровень развития спорта требует, чтобы тренер был знаком со многими проблемами подготовки спортсменов и их психологическими

особенностями, а спортсмены, в свою очередь, были психологически подготовлены к занятиям спортом. Поэтому очень важно и необходимо работать в направлении психологической подготовки и психологического сопровождения участников образовательного процесса.

Одним из факторов психологической подготовки является планирование и учет. Очень часто бывает, что спортсмены не ведут дневников тренировки. Чаще всего эти легкоатлеты имеют смутные представления о годовом плане подготовки и выступлений в соревнованиях, о контрольных нормативах, динамике тренировочной нагрузки в годичном цикле, на какой период планируется им достижение лучших результатов и т.д. А ведь без точного знания спортсменом целей и задач тренировки трудно требовать сознательного к ней отношения, сложно обеспечивать достаточно сильную мотивацию тренировочных занятий, включающие возрастающие по объему и интенсивности нагрузки.

Одной из основных задач тренера является раскрытие спортсмену сути связи между величиной достижения и мерой вклада в тренировку, сделать ее очевидной для спортсмена и воспитывать в нем устремления, которые выразились бы в спортивном трудолюбии.

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

1. Словесные - лекции, беседы;
2. Комплексные, всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

Восстановительные мероприятия

Многолетняя подготовка легкоатлетов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных бегунов основными являются педагогические средства – это рациональное планирование тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах, отдельных занятий, дней отдыха.

Из дополнительных средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа, парной бани, сауны, плавания и др.

Наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления работоспособности юных легкоатлетов. Из дополнительных средств – систематическое использование гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств.

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38 градусов с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне в течение 20 – 25 минут.
5. Массаж и самомассаж.

Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. Так, после выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия - баню в сочетании с водными процедурами и массажем, контрастные ванны.

После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами являются местный массаж, локальные прогревания. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно использование обычных водных гигиенических процедур.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

Медицинское обследование

Врачебный педагогический контроль в детском и юношеском спорте в наши дни приобретает особое значение. В принятии решения о допуске к занятиям спортом и ежегодном медицинском обследовании спортсменов должны принять участие специалисты.

Цель: Оценка состояния здоровья и уровня физических возможностей ребенка.

Задачи:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий легкой атлетикой;
- сведения об изменениях в организме при закаливании;
- наблюдение за состоянием здоровья детей в течение года.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Медицинское обследование спортсменов должно включать:

- врачебно - педагогическое наблюдение;
- исследование физического развития;
- определение общей физической работоспособности;
- определение функционального состояния.

Существуют следующие виды медицинского обследования:

- углубленное;
- этапное;
- текущее;
- оперативное.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья осуществляется по следующим градациям:

1. Здоров.
2. Практически здоров (с отклонениями в состоянии здоровья или заболеваниями, которые хорошо компенсированы, вне обострения и не ограничивают выполнение тренировочной работы в полном объеме).

3. Имеет заболевания, требующие отстранения (кратковременного или длительного) от занятия спортом.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется фельдшером ВФД, в течение года в процессе учебно–тренировочных занятий, один раз в год при наличии медицинской справки.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Изучить представленные в таблице показатели и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Участие в соревновании

Цель: содействие реализации спортсменом накопленного потенциала в соревнованиях.

Задачи:

- умение показывать лучший спортивный результат на соревнованиях;
- умение самостоятельно применять навыки технической подготовки;
- умение управлять своим психологическим состоянием в ходе соревнований.

Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок, и способствует росту спортивных результатов.

Соревнования в процессе подготовки легкоатлетов уже на начальных этапах занимают большое место. Именно в процессе соревнований происходит переориентация интересов занимающихся – от увлекательного досуга к целенаправленной тренировке.

Воспитательная работа

Цель: воспитание духовно-нравственной личности, развитие целеустремленности к достижению высоких спортивных результатов.

Задачи:

- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;
- воспитывать нравственные чувства: сопереживания, сдержанности, отзывчивости, товарищества, коллективизма;
- воспитывать эстетические чувства: красоты и правильности движений;
- формировать знания: о правилах поведения на занятиях, о соблюдении правил техники безопасности, о личной и общественной гигиене, о режиме дня.

Для тренера главной задачей является воспитание у спортсменов волевых качеств, спортивного трудолюбия, целеустремленности, дисциплинированности, активности и инициативности, стойкости, решительности, настойчивости и упорства в достижении цели.

Юным спортсменам следует постоянно разяснять, что без преодоления трудностей на тренировке невозможно достигнуть высот спортивного мастерства. С самого начала спортивных занятий необходимо воспитывать способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Важнейшим фактором нравственного воспитания всех этих качеств.

Важнейшим фактором нравственного воспитания занимающихся является спортивный коллектив. Его формирование – это сложный педагогический процесс, в котором главная роль принадлежит тренеру. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проведение походов, вечеров отдыха и праздников, совместное посещение крупных соревнований.

Воспитание юных легкоатлетов осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах. Кроме, того на формирование идейности оказывают влияние средства массовой информации: кино, телевидение, радио, газеты, журналы.

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на занимающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания, часто с трудом поддающийся школьному коллективу и семье. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Предполагаемый результат:

- ребенок дисциплинирован, не пропускает занятия;
- умеет себя вести в коллективе;
- целеустремлен;
- трудолюбив;
- преодолевает трудности;
- уважает старших.

Мероприятия направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним прикрепленными тренерами-преподавателями проводятся коллективные тренинги

с обучающимися по антидопинговым образовательно-воспитательным программам. Указанные тренинги относятся к теоретической подготовке и организуются в начале первого года занятий на каждом из этапов спортивной подготовки. Фрагменты соответствующего тренинга включаются в заключительную часть нескольких подряд по расписанию учебно-тренировочных занятий (по окончанию двигательной деятельности обучающихся).

Используемые антидопинговые образовательно-воспитательные программы имеют следующие отличительные особенности:

- они дифференцированы для обучающихся на каждом из выделяемых этапов многолетней спортивной подготовки, учитывают возрастные и психологические особенности соответствующего контингента и предусматривают наличие материала, необходимого для получения знаний с целью применения их на практике с учетом уровня подготовленности легкоатлетов;
- содержат рекомендации к организации и проведению образовательно-воспитательных занятий с обучающимися;

Помимо проводимых тренерами-преподавателями коллективных тренингов по антидопинговым образовательно-воспитательным программам, в процессе спортивной подготовки определенных обучающихся используются иные антидопинговые обучающие программы, в первую очередь – рекомендованные к реализации ВАДА и РУСАДА к освоению в дистанционном режиме.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	46 недель в год; 138 недель на период реализации программы
Количество учебных дней	138 в год; 414 на период реализации программы
Продолжительность каникул	с 01 июля по 31 августа
Даты начала и окончания учебного года	с 01 сентября по 30 июня
Сроки промежуточной аттестации	декабрь – январь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май – июнь

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие: ▪ специализированных секторов для прыжков и метаний; ▪ тренажерного зала;

Аспекты	Характеристика
	спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по легкой атлетики: шведская стенка, турники, маты гимнастические, гимнастический подкидной мостик, гимнастический конь, баскетбольные щиты с кольцами, стойки с волейбольной сеткой, гимнастические лавки, мячи волейбольные, футбольные и баскетбольные, мячи набивные, мячи для метания разновесовые, мячи теннисные, эспандеры разные, палки гимнастические, обручи, скакалки, гимнастическая перекладина.
Информационное обеспечение	- видео - фото - интернет источники - учебная литература
Кадровое обеспечение	В реализации программы задействован 1 тренер-преподаватель по виду спорта «лёгкая атлетика»

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются: сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, выполнение разрядных требований по виду спорта.

2.4. Оценочные материалы (планируемые результаты)

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей
(девочки, девушки)**

Таблица 2.4.1.

Упражнения	Баллы	ГНП-1 года обучения	ГНП-2 года обучения	ГНП-3 года обучения
Бег 30 м (сек)	5	6,2 – 6,4	5,8 – 6,0	5,4 – 5,6
	4	6,5 – 6,9	6,1 – 6,3	5,7 – 5,9
	3	7,0 – 7,3	6,4 – 6,6	6,0 – 6,2
	2	7,4 – 7,6	6,7 – 7,0	6,3 – 6,4
	1	7,7 – 8,0	7,1 – 7,4	6,5 – 6,9
Челночный бег 3х10 м (сек)	5	9,7 – 10,0	8,4 – 8,6	8,0 – 8,2
	4	10,1 – 10,4	8,7 – 8,9	8,3 – 8,5
	3	10,5 – 10,7	9,0 – 9,3	8,6 – 8,8
	2	10,8 – 11,1	9,4 – 9,7	8,9 – 9,3
	1	11,3 – 11,8	9,8 – 10,2	9,4 – 9,7
Бег 5 мин (м)	5	900 – 950	1000 – 1250	1300 – 1350
	4	800 – 850	900 – 1125	1175 – 1250
	3	500 – 550	600 – 850	1050 – 1150
	2	400 – 500	550 – 840	925 – 1000
	1	300 – 400	450 – 550	820 – 900
Прыжок в длину с места	5	146 – 155	166 – 176	186 – 198
	4	126 – 145	162 – 165	180 – 185

(см)	3	101 – 125	146 – 161	175 – 179
	2	86 – 100	120 – 145	170 – 174
	1	75 – 85	100 – 119	150 – 169
Метание набивного мяча снизу вперёд (м)	5	-	9 – 10	10 – 11
	4		8 – 8,9	9 – 9,9
	3		7 – 7,9 (1 кг)	8 – 8,9 (2 кг)
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5	12 – 14	16 – 18	16 – 20
	4	10 – 11	11 – 15	12 – 15
	3	6 – 9	8 – 10	10 – 11
	2	4 – 6	6 – 7	8 – 9
	1	2 – 3	4 – 5	6 – 7
Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке (см)	5	-	14	12 – 16
	4		7-10	8 – 11
	3		3	6 – 7
	2		2	4 – 5
	1		1	2 – 3

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей
(мальчики, юноши)**

Таблица 2.4.2.

Упражнения	Баллы	ГНП-1 года обучения	ГНП-2 года обучения	ГНП-3 года обучения
Бег 30 м (сек)	5	6,1 – 6,0	5,7 – 5,6	5,3 – 5,2
	4	6,3 – 6,2	5,9 – 5,8	5,5 – 5,4
	3	6,5 – 6,4	6,1 – 6,0	5,7 – 5,6
	2	6,7 – 6,6	6,3 – 6,2	5,9 – 5,8
	1	7,0 – 6,8	6,6 – 6,4	6,2 – 6,0
Челночный бег 3х10 (сек)	5	8,7 – 8,6	8,2 – 8,0	7,7 – 7,5
	4	8,9 – 8,8	8,4 – 8,3	7,9 – 7,8
	3	9,1 – 9,0	8,6 – 8,5	8,1 – 8,0
	2	9,3 – 9,2	8,9 – 8,7	8,3 – 8,2
	1	9,6 – 9,4	9,2 – 9,0	8,6 – 8,4
Бег 5 мин (м)	5	1151 – 1250	1251 – 1350	1351 – 1450
	4	1000 - 1150	1126 – 1250	1276 – 1350
	3	900 – 1000	1001 – 1125	1201 – 1275
	2	850 – 900	926 – 1000	1101 – 1200
	1	795 – 845	850 – 925	976 – 1100
Прыжок в длину с места (см)	5	161 – 166	181 – 188	196 – 211
	4	151 – 160	171 – 180	181 – 195
	3	136 – 150	156 – 170	171 – 180
	2	121 – 135	141 – 155	161 – 170
	1	105 – 120	130 – 140	150 – 160
Метание набивного мяча снизу вперед (м)	5	-	10 – 11	11 – 12
	4		9 – 9,9	10 – 10,9
	3		8 – 8,9 (1 кг)	9 – 9,9 (2 кг)
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	5	10 – 11	13 – 15
	4	4	8 – 9	10 – 12
	3	3	5 – 7	7 – 9
	2	2	2 – 4	5 – 6

	1	1	1	3 – 4
Наклон вперед, (стоя на гимнастической скамейке) (см)	5 4 3 2 1			- 11 0,5-10,5 от 0 до – 10,0 от –10,5 до – 20,5 от – 21 и больше

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- **словесные** (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор) – применяются с целью создания ясного представления при обучении лыжных ходов;
- **наглядные** (показ, демонстрация);
- **практические** (игра, соревнование, метод целостного разучивания, метод расчленения цикла).

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая;
- Индивидуальная;
- Самостоятельные индивидуальные занятия.

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения;
- Технология группового обучения;
- Технология коллективного взаимодействия;
- Технология модульного обучения;
- Здоровьесберегающая технология.

Материально-техническое и методическое обеспечение:

1. Стадион с беговой дорожкой
2. Спортивный зал
3. Тренажёрный зал
4. Уличная площадка для спортивных игр
5. Стартовые колодки (стартовые блоки).
6. Секундомеры.
7. Стартовый пистолет,
8. Эстафетные палочки
9. Барьеры легкоатлетические (тренировочные, универсальные)
10. Яма с песком для прыжков в длину
11. Рулетка измерительная
12. Мяч для метания
13. Обувь легкоатлетическая
14. Шиповки легкоатлетические со съёмными шипами
15. Флажки
16. Гантели
17. Утяжелители

18. Эспандеры
19. Пульсометры
20. Учебные плакаты
21. Аптечка медицинская в упаковке
22. Весы напольные
23. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
24. Мячи набивные
25. Скакалки
26. Канцелярские принадлежности

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы:

- <https://rutube.ru/video/3a502cc1056384377328bcf855f30ed9/>
- https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q
- <https://www.youtube.com/watch?v=es9yAsiMuRU>
- <https://yandex.ru/video/preview/16203780386683134036>
- <https://dzen.ru/video/watch/62451cb587e97e1ca949739e?f=d2d>

2. Презентации

- <https://uchitelya.com/uploads/docs/28029/ed928eb7333be93220eab9e167d48d79.ppt>
- <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika>
- <https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bega-na-dlinnoy-i-korotkoy-distantcii>
- <https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-krossovogo-bega>
- <https://pptcloud.ru/fizkultura/legkaya-atletika-gladkiy-beg>
- <https://pptcloud.ru/fizkultura/legkaya-atletika-estafetnyy-beg>
- <https://pptcloud.ru/raznoe/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-289156>

3. Интернет-сайты

- <https://rusathletics.info/>
- <https://www.rusada.ru/>
- <https://vk.com/public217529487>
- <https://worldathletics.org/>

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель реализующий программу «спортивное ориентирование».

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=475437>
2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р). <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
3. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (письмо первого заместителя министра просвещения Российской Федерации А.В. Бугаева от 01.11.2021 № АБ-1898/06). https://shkolachuvashskayareshotka-r73.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/181/3063/udo_novye_mesta_prikaz_mp_rf_17.12.19.pdf
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р). <https://rco-seversk.ru/upload/files/MetodProstranstvo/vospitanieObu4/3-Strategiya-razvitiya-vospitaniya-v-RF-na-period-do-2025-goda.pdf>
5. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». <https://base.garant.ru/75093644/>
7. Распоряжение Правительства Республики Бурятия от 04.10.2022 № 793-р о Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Бурятия. <http://publication.pravo.gov.ru/document/0300202210100009>
8. Алабин В.Г., Кривоносов М.И. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС, 1982
9. Бартенев Л. В. Бег на короткие дистанции. М.: ФиС, 1971
10. Борзов В.Ф. Секреты скорости. М.: ФиС, 1973
11. Борзов В.Ф. 10 секунд – целая жизнь. М.: ФиС, 1982
12. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М.: ФиС, 1974
13. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 1982

14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970
15. Колодий О.В., Лутковский Б.М., Ухов В.В.: Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры, 1999
16. Лёгкая атлетика, 2-е издание - Москва, 2005г.
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977
18. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФиС, 1970
19. Озолин Н.Г.: Спринтерский бег - Москва, ФиС, 1986 г.
20. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов Москва, Олимпия Пресс 2006 год.
21. Филин В.П. Бег на короткие дистанции. М.: ФиС, 1964
22. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. М.: ФиС, 1980
23. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. М.: ФиС, 1984
24. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по ФКиС , 1985г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211446

Владелец Козлов Игорь Васильевич

Действителен с 22.10.2024 по 22.10.2025