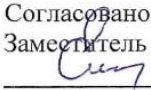
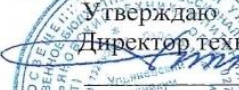


Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский техникум питания и торговли»

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Е.И.Ерофеева
«23» июня 2026 год

Утверждаю
Директор техникума
 А.А.Красников
«23» июня 2026 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БЕГУЩИЕ ПО ВЕТРУ».**

Возрастной диапазон обучающихся: **15-18 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Уровень освоения: базовый

Программа разработана:

Масеевой Р. И.,
педагогом дополнительного образования

Ульяновск, 2026 г.

Оглавление

Структура дополнительной общеразвивающей программы

1. Комплекс основных характеристик программы	3 стр.
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи	8 стр.
1.3. Планируемые результаты	8 стр.
1.4. Учебно-тематический план	10 стр.
1.5. Содержание учебно-тематического плана	10 стр.
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13 стр.
2.1. Календарный учебный график	13 стр.
2.2. Форма аттестации/контроля	18 стр.
2.3. Оценочные материалы	18 стр.
2.4. Методическое обеспечение программы	18 стр.
2.5. Условия реализации программы	18 стр.
2.6. Воспитательный компонент программы	19 стр.
Список литературы	23 стр.
Приложение 1	24 стр.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г. (распоряжение № 678-р)
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устав ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»
- Локальные акты учреждения.
- Положением спортивного студенческого клуба «Проспорт»

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых Олимпийских игр. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта. Она смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ее не требуется дорогостоящего оборудования. За счет этого, легкая атлетика смогла стать популярной даже в таких странах как Азия, Африка и Латинская Америка. Именно в связи с широким развитием, она и получила титул "Королевы спорта". Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты. 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 с 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. 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). Кроме этого, легкая атлетика способствует популяризации здорового образа жизни.

Данная Программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4-х-борье, бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м); бег на средние дистанции (800, 1500 м). Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся и распределён согласно возрастным особенностям обучающихся: Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся, имеющих низкий или высокий уровень физической подготовки, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью.

Программа дополнительного образования **«Бегущие по ветру»** разработана с целью привлечь обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепить их здоровье и пропагандировать здоровый образ жизни.

На сегодняшний день наблюдается повышение престижа рабочих профессий, требующих подготовки квалифицированных специалистов, которые будут соответствовать научно-техническому уровню производства, и являться конкурентоспособными на рынке труда. Развитие интереса к труду обуславливается созданием новых направлений.

В силу названных обстоятельств появляется необходимость в новой парадигме образовательного процесса, который будет отражать потребности личности и социума, направлять современное образование на создание условий для жизненного и профессионального самоопределения обучающихся.

Данной программой предусматривается формирование устойчивого интереса к самопознанию как элемента успешной интеграции и социализации в общество.

Обучение по данной программе способствует развитию творческих способностей подростков, их интеллектуальному росту, развитию креативного мышления. Согласно Перечню, социально значимых мероприятий, проводимых государственными образовательными организациями, подведомственными Министерству просвещения и воспитания Ульяновской области, обучающиеся могут принять участие в областных, всероссийских и международных конкурсах. Одним из крупных конкурсов является V Всероссийская олимпиада по психологии, региональные этапы конкурсов «Студент года», «Большая перемена», где оцениваются коммуникативные способности, креативное мышление, навыки командной работы. Данная программа направлена на подготовку обучающихся к этим и другим Конкурсам, в том числе грантовым конкурсам, направленным на выявление и поддержку талантливых обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бегущие по ветру» **физкультурно - спортивной направленности** предназначена для детей 15-18 в системе дополнительного образования и рассчитана на один год обучения. Уровень освоения программы **базовый**. Программа создана в соответствии с требованиями к оформлению дополнительных общеразвивающих программ в учреждениях дополнительного образования.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

– Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»;

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

– Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

– Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

– Положение об организации образовательного процесса с

использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:

– Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Бегущие по ветру» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом в учебном учреждении и категории обучающихся, не выполнивших требования по общей физической и специальной физической подготовке в группах базового уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Лёгкая атлетика», реализуемой учебным учреждением. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна настоящей программы заключается в предлагаемых современных технологиях обучения: обучение через опыт и сотрудничество; учет индивидуальных особенностей и потребностей, обучающихся; работа в малых группах, тренинги, личностно-деятельностный подход, применение здоровьесберегающих технологий, а также изменении типовой программы, а именно в увеличении количества часов на спортивную подготовку, в изменении, углублении объема содержания учебного материала. Отличительная особенность Программы в том, что она разработана с учетом условий и наличия спортивной базы, инвентаря, оборудования, квалификации тренеров-преподавателей и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств занимающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развития и совершенствования физических качеств, пробуждения интереса детей к деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат Программы

Дети находятся в сложном, с точки зрения восприятия окружающего мира, возрастном переходном периоде. Легкая атлетика обеспечивает им условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. И подростки приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни. Подросткам в этом возрасте не хватает общения друг с другом и со взрослыми, которые могли бы их выслушать, понять и постараться разобраться в их непростых проблемах.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные легкоатлеты освоили возможно больший объем двигательных навыков. В период полового созревания происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. В объединение зачисляются мальчики и девочки от 15 лет и старше, разного уровня развития и физической подготовленности, не имеющие отклонений в физическом развитии, имеющие медицинский допуск к занятиям лёгкой атлетикой.

Уровень Программы, объём и сроки реализации

Уровень программы - базовый. Программа рассчитана на 1 год, на 36 учебных недель, 72 учебных занятия, 144 часа в год. Включает общую физическую, специальную физическую, теоретическую подготовку и контрольно-переводные испытания по разделам программы.

Основные формы обучения:

Особенности организации образовательного процесса Особенностью организации образовательного процесса является то, что на обучение по Программе, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск в течение всего календарного года, без проведения индивидуального отбора. Уставом учебного учреждения не предусмотрены занятия с детьми с ОВЗ. Спортивно - оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься лёгкой атлетикой и допущенных врачом, а также из учащихся школы, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других уровнях подготовки, но желающих продолжать заниматься избранным видом спорта. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп, сдавшие контрольно-переводные испытания для своего возраста, и прошедшие отбор, по решению педагогического совета ОГБПОУ УТПиТ могут быть зачислены в группы базового или углублённого уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Лёгкая атлетика». Программа реализуется на спортивных базах: спортивного зала техникума.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность продолжить занятия легкой атлетикой во внеурочное время.

- **Форма обучения:** очная, с использованием элементов электронного обучения, при необходимости с применением дистанционных образовательных технологий. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа с одной группой.

На занятиях используются разнообразные **формы работы:**

- групповые практические учебные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных физкультурно - оздоровительных мероприятиях
- массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по избранному виду спорта.

Кроме групповых учебных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности

Учебные группы постоянные, сформированные из обучающихся разного возраста по 15 человек.

Режим занятий по программе при очном обучении

Год обучения	Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий (часов)	Количество часов за неделю
1	144	2	2x45 мин с перерывом 10 минут	4

Во время занятий предусмотрены 10 минутные перерывы, физкультминутки для снятия напряжения и отдыха. На занятиях используются разнообразные **формы работы:**

- групповая;
- индивидуальная работа в рамках группы;
 - творческая работа по подгруппам;
- работа в микрогруппах;
- работа в звеньях;
 - массовая (праздники, конкурсы, выставки, акции).

1.2. Цель программы:

- Формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами лёгкой атлетики.

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;

- организация досуга средствами спорта;

- привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - волевых качеств

- привитие навыков гигиены и самоконтроля; профилактика вредных привычек и правонарушений; знакомство с избранным видом спорта;

- выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;

- подготовка к освоению уровней предпрофессиональной программы.

- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств,

- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи программы

Образовательные:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане Программы обозначен перечень учебных разделов, их распределение на протяжении всего срока обучения, устанавливается продолжительность и объемы реализации программы, регламентируется соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестационного контроля
1	Вводная беседа.	4	4		
2	Общая физическая подготовка.	68		68	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	72		72	Соревнования Согласно календарному плану физкультурных и спорт-часовых мероприятий
	ВСЕГО: 144 часа				

Медицинское обследование - 1 раз в год

Промежуточная аттестация - 1 раз в год

Количество часов в неделю - 4

Количество занятий в неделю - 2

1.3. Содержание программы

Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Основной формой организации занятий является урочная форма, состоящая из: -вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки; - основной части, направленной на решение основных задач занятия; -заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью. Включение упражнений из других видов спорта в различные части занятия будет способствовать не только развитию физических качеств и формированию сложно-координационных, ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей. Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения учебного занятия по физическому воспитанию.

Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и уровня

подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм: -групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений; -индивидуальная форма обучения, когда учащиеся получают задания и работают самостоятельно, даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию учащихся. Значительное место в подготовке юных легкоатлетов уделяется воспитанию волевых качеств учащихся и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешного овладения основами данного вида спорта.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Развитие разных сторон подготовленности юных легкоатлетов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств.

Для этого тренеру-преподавателю необходимо знать возрастные особенности развития детей и подростков.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет			
	15	16	17	18
Рост	*	*		
Мышечная масса		*	*	
Быстрота		*	*	*
Скоростно-силовые			*	*
Силовые			*	*
Выносливость			*	*
Анаэробные возможности	*	*		
Гибкость	*	*	*	
Координационные		*	*	*

Методы обучения

Основными педагогическими методами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для повышения интереса учащихся к занятиям лёгкой атлетикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: - метод упражнений; - игровой; соревновательный; - круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки в отдельных видах лёгкой атлетики.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Основные формы занятий:

- групповые практические учебные занятия; групповые теоретические занятия;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных физкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по избранному виду спорта.

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа, сдавшие контрольно-переводные испытания для своего возраста, и прошедшие отбор, по решению педагогического совета Учреждения могут быть зачислены в группы базового или углублённого уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Лёгкая атлетика».

1.3. Планируемые результаты

Освоение содержания дополнительной общеразвивающей программы обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Предметные: умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; поддержания работоспособности, профилактики

предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Метапредметные: Формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные: Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Развивающие: Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

В результате обучающийся должен
знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- современное состояние и историю развития лёгкой атлетики в мире, России и Ульяновске;
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;
- основы техники и тактики избранного вида спорта;
- правила соревнований по лёгкой атлетики и методику судейства;

уметь:

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма;
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;
- выполнять технико-тактические действия в условиях учебного занятия и соревнований в избранном виде спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;

- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

- обслуживать соревнования по лёгкой атлетике в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора; владеть:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией; - способностью выполнения должным образом учебных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;

- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;

- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;

- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;

- навыками обслуживания соревнований по лёгкой атлетике в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и техника безопасности на занятии	2	1	1
2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	2	1	1
3	Легкоатлетическая разминка. Высокий старт.	2	1	1
4	Бег с ускорением. Высокий старт.	2	1	1
5	Повторный бег	2	1	1
6	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2	1	1
7	Развитие гибкости .Бег на короткие дистанции.	2	1	1
8	Бег «под гору», «на гору»	2	1	1
9	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2	1	1
10	Техника метания мяча	2	1	1
11	Техника эстафетного бега 4х40м	2	1	1
12	Метания мяча на дальность.	2	1	1
13	Техника спортивной ходьбы	2	1	1
14	ОФП - подвижные игры	2	1	1
15	Специальные беговые упражнения	2	1	1

16	Бег на короткие дистанции 60, 100м - зачёт	2	1	1
17	Бег на средние дистанции 300-500 м	2	1	1
18	Бег на средние дистанции 300-500 м	2	1	1
19	Бег на средние дистанции 400-500 м	2	1	1
20	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м	2	1	1
21	Гигиена спортсмена и закаливание	2	1	1
22	Повторный бег 2х60 м.	2	1	1
23	Равномерный бег 1000-1200 м	2	1	1
24	Технике эстафетного бега	2	1	1
25	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	1	1
26	Кроссовая подготовка	2	1	1
27	Кроссовая подготовка	2	1	1
28	Круговая тренировка	2	1	1
29	Бег на средние дистанции 300-500м	2	1	1
30	Бег на средние дистанции 300-500м	2	1	1
31	Подвижные игры и эстафеты	2	1	1
32	Экспресс-тесты.	2	1	1
33	История развития легкоатлетического спорта	2	1	1
34	Развитие координации	2	1	1
35	Спортивная ходьба	2	1	1

36	ОФП - подтягивания	2	1	1
37	Низкий старт, стартовый разбег	2	1	1
38	Бег по повороту	2	1	1
39	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2	1	1
40	Бег 500м	2	1	1
41	Метание мяча	2	1	1
42	Бег 700м	2	1	1
43	Метание мяча в цель и на деятельность	2	1	1
44	Кросс 900м	2	1	1
45	Челночный бег	2	1	1
46	Челночный бег	2	1	1
47	Кросс 1000м	2	1	1
48	Бег 60, 100м	2	1	1
49	Кросс 1300м	2	1	1
50	Прыжок в длину с разбега.	2	1	1
51	Прыжок в длину с разбега.	2	1	1
52	Кросс 1500м	2	1	1
53	Метания	2	1	1
54	Кросс 2000м	2	1	1
55	Встречная эстафета	2	1	1

56	Метания	2	1	1
57	Равномерный бег 1000-1200м	2	1	1
58	Развитие силы	2	1	1
59	Специальные беговые упражнения	2	1	1
60	Эстафетный бег	2	1	1
61	Специальные беговые упражнения	2	1	1
62	Ознакомление с правилами соревнований	2	1	1
63	Бег 60, 100м	2	1	1
64	Бег 500-800м	2	1	1
65	ОФП - прыжковые упражнения	2	1	1
66	Круговая эстафета	2	1	1
67	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
68	Прыжок в длину с разбега	2	1	1
69	Челночный бег 3х10м и 6х10 м	2	1	1
70	Бег по пересечённой местности	2	1	1
71	Подвижные игры. Прыжок в высоту	2	1	1
72	Прыжок в высоту. Развитие гибкости	2	1	1
Итого часов:				

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 144 учебных часа (36 учебных недель).

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа. Дата начала занятий первого модуля – 01 сентября, дата окончания – 31 мая.

Календарно-учебный график на 2025-2026 учебный год дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Бегущие по ветру»

Педагог д/о – Масеева Рузиля Исламнуровна

Место проведения: ОГБПОУ УТПиТ г. Ульяновск, ул. Кузнецова, д.18

Время проведения занятий: Вт. 14.10 – 15.50 Чт. 09.10 – 10.50

2.1 Календарный учебный график

План-график базового уровня общеразвивающей программы по лёгкой атлетике. В календарном плане-графике в часах отображено содержание теоретического и практического разделов программы

№ №	Темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и техника безопасности на занятии	2
2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	2
3	Легкоатлетическая разминка. Высокий старт.	2
4	Бег с ускорением. Высокий старт.	2
5	Повторный бег	2
6	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2
7	Развитие гибкости .Бег на короткие дистанции.	2
8	Бег «под гору», «на гору»	2
9	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2
10	Техника метания мяча	2
11	Техника эстафетного бега 4х40м	2
12	Метания мяча на дальность.	2
13	Техника спортивной ходьбы	2
14	ОФП - подвижные игры	2
15	Специальные беговые упражнения	2
16	Бег на короткие дистанции 60, 100м - зачёт	2
17	Бег на средние дистанции 300-500 м	2
18	Бег на средние дистанции 300-500 м	2

19	Бег на средние дистанции 400-500 м	2
20	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м	2
21	Гигиена спортсмена и закаливание	2
22	Повторный бег 2х60 м.	2
23	Равномерный бег 1000-1200 м	2
24	Технике эстафетного бега	2
25	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2
26	Кроссовая подготовка	2
27	Кроссовая подготовка	2
28	Круговая тренировка	2
29	Бег на средние дистанции 300-500м	2
30	Бег на средние дистанции 300-500м	2
31	Подвижные игры и эстафеты	2
32	Экспресс-тесты.	2
33	История развития легкоатлетического спорта	2
34	Развитие координации	2
35	Спортивная ходьба	2
36	ОФП - подтягивания	2
37	Низкий старт, стартовый разбег	2
38	Бег по повороту	2
39	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2
40	Бег 500м	2
41	Метание мяча	2
42	Бег 700м	2
43	Метание мяча в цель и на деятельность	2
44	Кросс 900м	2
45	Челночный бег	2
46	Челночный бег	2
47	Кросс 1000м	2
48	Бег 60, 100м	2
49	Кросс 1300м	2
50	Прыжок в длину с разбега.	2
51	Прыжок в длину с разбега.	2
52	Кросс 1500м	2
53	Метания	2
54	Кросс 2000м	2
55	Встречная эстафета	2
56	Метания	2
57	Равномерный бег 1000-1200м	2
58	Развитие силы	2
59	Специальные беговые упражнения	2

60	Эстафетный бег	2
61	Специальные беговые упражнения	2
62	Ознакомление с правилами соревнований	2
63	Бег 60, 100м	2
64	Бег 500-800м	2
65	ОФП - прыжковые упражнения	2
66	Круговая эстафета	2
67	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2
68	Прыжок в длину с разбега	2
69	Челночный бег 3х10м и 6х10 м	2
70	Бег по пересечённой местности	2
71	Подвижные игры. Прыжок в высоту	2
72	Прыжок в высоту. Развитие гибкости	2

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	02		Беседа, тестирование	2	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и техника безопасности на занятии	УТПиТ	Входная диагностика
2.		04		Комплексное занятие	2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	УТПиТ	
3.		09		Комплексное занятие	2	Легкоатлетическая разминка. Высокий старт.	УТПиТ	
4.	Сентябрь	11		Комплексное занятие	2	Бег с ускорением. Высокий старт.	УТПиТ	
5.		16		Комплексное занятие	2	Повторный бег	УТПиТ	
6.		18		Комплексное занятие	2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	УТПиТ	
7.		23		Комплексное занятие	2	Развитие гибкости .Бег на короткие дистанции.	УТПиТ	
8.		25		Комплексное занятие	2	Бег «под гору», «на гору»	УТПиТ	
9.	Октябрь	30		Комплексное занятие	2	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	УТПиТ	
10.		02		Комплексное занятие	2	Техника метания мяча	УТПиТ	

11.	Ноябрь	07		Комплексное занятие	2	Техника эстафетного бега 4х40м	УТПиТ	
12		09		Комплексное занятие	2	Метания мяча на дальность.	УТПиТ	
13		14		Комплексное занятие	2	Техника спортивной ходьбы	УТПиТ	
14		16		Комплексное занятие	2	ОФП - подвижные игры	УТПиТ	
15		21		Комплексное занятие	2	Специальные беговые упражнения	УТПиТ	
16		23		Комплексное занятие	2	Бег на короткие дистанции 60, 100м - зачёт	УТПиТ	
17		28		Комплексное занятие	2	Бег на средние дистанции 300-500 м	УТПиТ	
18	Ноябрь	30		Комплексное занятие	2	Бег на средние дистанции 300-500 м	УТПиТ	
19		04		Комплексное занятие	2	Бег на средние дистанции 400-500 м	УТПиТ	
20		06		Комплексное занятие	2	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	УТПиТ	
21		11		Комплексное занятие	2	Гигиена спортсмена и закаливание	УТПиТ	
22		13		Комплексное занятие	2	Повторный бег 2х60 м.	УТПиТ	

23		18		Комплексное занятие	2	Равномерный бег 1000-1200 м	УТПиТ	
24		20		Комплексное занятие	2	Технике эстафетного бега	УТПиТ	
25		25		Комплексное занятие	2	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	УТПиТ	
26		27		Комплексное занятие	2	Кроссовая подготовка	УТПиТ	
27	Декабрь	02		Комплексное занятие	2	Кроссовая подготовка	УТПиТ	
28		04		Комплексное занятие	2	Круговая тренировка	УТПиТ	
29		09		Комплексное занятие	2	Бег на средние дистанции 300-500м	УТПиТ	
30		11		Комплексное занятие	2	Бег на средние дистанции 300-500м	УТПиТ	
31		16		Комплексное занятие	2	Подвижные игры и эстафеты	УТПиТ	
32	Январь	18		Комплексное занятие	2	Экспресс-тесты.	УТПиТ	
33		23		Комплексное занятие	2	История развития легкоатлетического спорта	УТПиТ	
34		25		Комплексное занятие	2	Развитие координации	УТПиТ	

35		30		Комплексное занятие	2	Спортивная ходьба	УТПиТ	
36		13		Комплексное занятие	2	ОФП - подтягивания	УТПиТ	
37		15		Комплексное занятие	2	Низкий старт, стартовый разбег	УТПиТ	
38		20		Комплексное занятие	2	Бег по повороту	УТПиТ	
39		22		Комплексное занятие	2	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	УТПиТ	
40		27		Комплексное занятие	2	Бег 500м	УТПиТ	
41	Февраль	29		Комплексное занятие	2	Метание мяча	УТПиТ	Текущий, опрос, практическое задание
42		03		Комплексное занятие	2	Бег 700м	УТПиТ	
43		05		Комплексное занятие	2	Метание мяча в цель и на деятельность	УТПиТ	
44		10		Комплексное занятие	2	Кросс 900м	УТПиТ	
45		12		Комплексное занятие	2	Челночный бег	УТПиТ	
46		17		Комплексное занятие	2	Челночный бег	УТПиТ	

47		19		Комплексное занятие	2	Кросс 1000м	УТПиТ	
48		24		Комплексное занятие	2	Бег 60, 100м	УТПиТ	
49		26		Комплексное занятие	2	Кросс 1300м	УТПиТ	
50		03		Комплексное занятие	2	Прыжок в длину с разбега.	УТПиТ	
51		05		Комплексное занятие	2	Прыжок в длину с разбега.	УТПиТ	
52	Март	10		Комплексное занятие	2	Кросс 1500м	УТПиТ	
53		12		Комплексное занятие	2	Метания		
54		17		Комплексное занятие	2	Кросс 2000м	УТПиТ	
55	Апрель	19		Комплексное занятие	2	Встречная эстафета		
56		24		Комплексное занятие	2	Метания	УТПиТ	
57		26		Комплексное занятие	2	Равномерный бег 1000-1200м	УТПиТ	
58		31		Комплексное занятие	2	Развитие силы	УТПиТ	

59		02		Комплексное занятие	2	Специальные беговые упражнения	УТПиТ	
60		07		Комплексное занятие	2	Эстафетный бег	УТПиТ	
61		09		Комплексное занятие	2	Специальные беговые упражнения	УТПиТ	
62		14		Комплексное занятие	2	Ознакомление с правилами соревнований	УТПиТ	
63		16		Комплексное занятие	2	Бег 60, 100м	УТПиТ	
64		21		Комплексное занятие	2	Бег 500-800м	УТПиТ	
65		23		Комплексное занятие	2	ОФП - прыжковые упражнения	УТПиТ	
66		28		Комплексное занятие	2	Круговая эстафета	УТПиТ	
67		30		Комплексное занятие	2	Места занятий, их оборудование и подготовка.	УТПиТ	
68		14		Комплексное занятие	2	Прыжок в длину с разбега	УТПиТ	
69	Май	19		Комплексное занятие	2	Челночный бег 3х10м и 6х10 м	УТПиТ	
70		21		Комплексное занятие	2	Бег по пересечённой местности	УТПиТ	

71		26		Комплексное занятие	2	Подвижные игры. Прыжок в высоту	УТПиТ	
72		28		Комплексное занятие	2	Прыжок в высоту. Развитие гибкости	УТПиТ	

. 2.2. Форма аттестации/контроля

Процесс обучения по данной программе предусматривает следующие формы диагностики и аттестации:

1. Вводная диагностика, проводится перед началом обучения и предназначена для выявления уровня подготовленности обучающихся к усвоению программы. Формы контроля: опрос, тестирование.

2. Промежуточная аттестация проводится в конце каждой темы и позволяет выявить уровень усвоения знаний по данной теме, уровень сформированности умений. Формы контроля: опрос, зачет (контрольный норматив), участие в соревнованиях.

3. Итоговая аттестация проводится после завершения всей учебной программы. Формы контроля: зачет (контрольный норматив), участие в соревнованиях.

Способы проверки результатов освоения программы: решение кейса, итоговое тестирование

2.3. Оценочные материалы

Приложение 1.

2.4. Методическое обеспечение программы

Общие требования к обстановке в кабинете:

❖ оформление кабинета должно соответствовать содержанию программы, постоянно обновляться учебным материалом и наглядными пособиями;

❖ чистота, освещенность, проветриваемость помещения кабинета;

❖ физкультпаузы.

Организационное обеспечение:

❖ кабинет, содержащий ученические столы;

❖ стол педагога;

❖ доска;

❖ выставочный комплекс;

Кадровое обеспечение.

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

☐ умение вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;

☐ умение создавать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;

☐ умение увидеть и раскрыть творческие способности обучающихся;

☐ постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Методическое обеспечение программы:

Учебно-методическое обеспечение

Компьютеры, мультимедиа, аудио-; видеоаппаратура;

2.5. Рабочая программа воспитания

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Формировать систему знаний, отношений и позитивного опыта в области организации социального, межличностного взаимодействия (ценностно приемлемое владение необходимой, но достаточной социально-психологической информацией в области конструктивного общения).
2. Развивать в процессе деятельностно-ориентированного обучения компетенции (опыт) в области организации конструктивного общения в социуме.
3. Развивать опыт организации сотрудничества в группе в процессе включения в познавательную, исследовательскую, поисковую деятельность и др.
4. Формировать опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.
5. Организовать образовательное пространство, позволяющие обучающимся успешно овладевать знаниями основного содержания изучаемого материала по истории возникновения и развития семейных отношений от дуально-родовой организации до наших дней.
6. Инициировать обучающихся к более глубокому и ценностно-ориентированному осознанию проблем современной семьи и поиска оптимальных путей преодоления (выхода) из возникающих конфликтных ситуаций.
7. Воспитывать ответственность за результат межличностного общения внутри семьи, развить осознанное отношение к собственной роли и позиции в выстраивании отношений в родительской семье.
8. Формировать опыт оказания помощи и поддержки окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, всех членов семьи.

Целевые ориентиры по программе:

- освоение студентами понятия о российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святых народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей),

развитие социальной активности;

- формирование уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам;
- воспитание способности к командной деятельности; готовности к анализу и представлению своей нравственной позиции; воли, настойчивости, последовательности, принципиальности, готовности к компромиссам в совместной деятельности;

- формирование опыта социально значимой деятельности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования студентов, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания студентов при реализации программы является организация их взаимодействий в практических упражнениях, в подготовке и проведении календарных праздников, самостоятельной подготовке.

В воспитательной деятельности со студентами по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения, педагогического требования, индивидуальных и возрастных особенностей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки студентов в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

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

Анализ результатов воспитания

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

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного студента, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении

определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений – модулей воспитательной работы.

№	Модуль	Виды, формы и содержание деятельности
1.	Учебное занятие	Применение на учебном занятии интерактивных форм работы студентов (интеллектуальные игры, дискуссии, квесты, театрализация, «мозговой штурм», «круглый стол»; групповая работа и работа в малых группах и в парах).
2.	Внеучебная деятельность	Участие в акции «Бессмертный полк»
		Церемония поднятия флага
		Участие в Торжественной линейке, посвященной дню Памяти выпускника техникума, погибшего в ходе СВО.
		Предпрофильная подготовка
3.	Ключевые дела	Участие в праздничных мероприятиях
		Участие в конкурсе «Открытый микрофон»
		Защита индивидуальных творческих проектов
4.	Самоуправление	Участие в организации и проведении встреч с интересными людьми, фестивалей, праздников, творческих конкурсов, социальных акций.
		Участие во Всероссийском конкурсе «Большая перемена»
		Участие в региональном этапе национальной премии «Студент года»

Планируемые результаты

1. Сформированность знаний, в области организации межличностного общения

2. Сформированность позитивного осознанного отношения к необходимости выстраивания конструктивного общения с одноклассниками, всеми участниками образовательных отношений (на уровне класса и на уровне образовательной организации).

3. Приобретение опыта самоанализа, определения индивидуально-личностных особенностей собственной личности, учет своих черт характера и темперамента при определении линии поведения в социуме.

4. Закрепление навыков выстраивания конструктивного межличностного взаимодействия.

5. Сформированность осознания необходимости оказания помощи и поддержки окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, всех членов семьи.

6. Сформированность осознанного отношения к собственной роли и позиции в родительской семье.
7. Сформированность позитивного опыта построения бесконфликтных отношений, направленного на заботу родных и близких.
8. Закрепление навыков самостоятельного поиска оптимальных путей преодоления конфликтных семейных ситуаций

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Тренинг на свежем воздухе	11 октября	Тренинг на базе парка Владимирский сад	Фото- и видеоматериалы
2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Подготовка постановки	Фото- и видеоматериалы
3	Подвижные игры на свежем воздухе	Январь	Подвижные игры	Фотоотчет об экскурсии.
4	«Масленица – ярмарка креатива»	Февраль	Праздник на площадке техникуме	Фото- и видеоматериалы
5	Посещение питомника животных	Март	Посещение питомника	Фото- и видеоматериалы
6	Игры чистоты	Апрель	Субботник	Фото- и видеоматериалы
7	Участие в параде, посвящённом Дню победы	Май	Парад	Фото- и видеоматериалы

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал, тренажёрный зал
2. Беговая дорожка
3. Барьеры, стартовые колодки
4. Яма для прыжков в высоту
5. Яма для прыжков в длину
6. Копья, мячи для метания, гранаты.
7. Ядра для толкания
8. Гимнастические маты.
9. Скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, тренер-преподаватель по лёгкой атлетике.

2.7. Формы аттестации, оценочные материалы

Важнейшей функцией управления образовательным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с учащимися на протяжении всех лет обучения.

Формы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация. С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности учащихся. На основании контрольнопереводных нормативов осуществляется перевод учащихся на следующий уровень или программу обучения.

Для контроля и общей и специальной физической подготовленности обучающихся 2 раза в год проводятся соревнования.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки, также является контрольным испытанием молодых легкоатлетов. На спортивно-оздоровительном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно своей возрастной группе. Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первенство группы, города, района, области.

2.8. Методические материалы

Проведение учебных занятий спортивно-оздоровительного этапа основывается на теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке занимающихся лёгкой атлетикой. Задачи на уровнях подготовки:

- укрепление здоровья;
 - улучшение физического развития;
 - выявление задатков и способностей, привитие интереса к занятиям лёгкой атлетикой;
 - разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики

Специальная физическая подготовка.

Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов. Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов. Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно - силовых качеств, быстроты, выносливости). Специальные

упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания. Специальные упражнения в парах (с партнёром)

Теоретическая подготовка

Образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно уровню обучения. Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 10- 15 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголя и др.). Состояние и развитие лёгкой атлетики в Ульяновске, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде. Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего учебного года. Подготовка и сдача норм комплекса ведется в процессе учебных занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего года. Физическая подготовка занимающихся лёгкой атлетикой разнообразна. Поэтому в образовательном процессе необходимо использовать упражнения из различных видов спорта, позволяющие эффективно воздействовать на развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и прыгучести.

Развитие силы /силовая подготовка/

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/ Упражнения на снарядах и со снарядами Упражнения из других видов спорта Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /плавание, ходьба/Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости /координационная подготовка/

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Задачи ОФП

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей). Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях и т.д.). Упражнения основных систем организма, несущих главную нагрузку в легкой атлетике при выполнении специальных заданий.

Скоростные способности (быстрота) - возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время. Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений.

Средства воспитания быстроты

- упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия: а) скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость); б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основные методы воспитания быстроты:

- метод строго регламентированного упражнения; - соревновательный метод; - игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает:

- метод повторного выполнения упражнения с максимальной скоростью движения;

- метод вариативного (переменного) упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Выносливость - способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая (аэробная) выносливость - способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального количества мышц. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Основные средства - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин. Для детей 7-8 лет их продолжительность 10-15 мин. При этом на преодоление 1 км предполагается от 5 до 7 мин.

Специальная выносливость - физическое качество, позволяющее довольно длительное время выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта без снижения эффективности. Следовательно, противостоять утомлению как нервному, так и мышечному.

Сила - способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Основные средства развития силы:

- упражнения, выполнение с отягощением собственного тела; упражнения с внешним отягощением (медболы, гири, штанги и т.д.);

- упражнения на различных тренажёрах, в том числе нестандартных; - упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);

- упражнения с сопротивлением партнёра, с эспандерами, резиной и т.д.

Ловкость - качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений. Главное требование к ним - наличие элементов новизны. К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;

- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.);

- жонглирование разнообразными предметами;
- ограничение пространства выполнения двигательного задания;
- использование инвентаря и покрытия площадки различного качества;
- зеркальное выполнение упражнений;
- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
- вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;
- кувырки, перевороты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части учебного занятия. Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Средства ОФП:

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости; - подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих образовательную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовленность занимающихся напрямую зависит от избранного вида спорта. В качестве основных средств специальной подготовки легкоатлета, служат всевозможные прыжковые упражнения, упражнения с передачами и метанием утяжелённых мячей, повторные пробегания коротких дистанций.

Задачи СФП

Развитие специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств). Развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой различных видов лёгкой атлетики. Развитие тактического мышления. *В специально-физическую подготовку легкоатлета включают:*

- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);
 - координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с предметами);
- спортивные и подвижные игры после физической и вестибулярной нагрузки; - гимнастика для глаз.

Специальная физическая подготовка всегда связывается с обучением занимающихся технике и тактике избранного вида спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий уровень обучения или на базовый, или углублённый уровень предпрофессиональной программы по виду спорта «Лёгкая атлетика».

Обучение и совершенствование техники в отдельных видах.

В процессе учебных занятий учащиеся начинают знакомство с технической стороной отдельных видов лёгкой атлетики: - бег на короткие, средние и длинные дистанции;

- барьерный бег
- прыжки в длину, прыжки в высоту;
- метание мяча

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
 - предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом: рассказ; показ; опробование.

Базовый уровень

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.

Бег. Совершенствование техники бега; свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100 м; кроссовый бег до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики). Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Техника передачи эстафетной палочки без переключивания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Основы техники

специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40—60 см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами).

Специальные упражнения в беге и барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма учащихся и улучшение их двигательных качеств.

Прыжки. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину, техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземление), прыжок в длину с полного разбега. Техника прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4—6 шагов, с опусканием маховой ноги и приземлением на толчковую ногу). Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

Метания. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений в метании копья, диска, толкании ядра. Техника метания хоккейного мяча (150 г) и гранаты. Метание в цель и на дальность. Ознакомление с техникой метания копья: (держание, отведение и выбрасывание копья с места, разбег с копьем). Ознакомление с техникой метания диска (держание, подготовка к выбрасыванию и выбрасывание, имитация метания и выпуск снаряда вперед-вверх, фаза финального усилия). Техника толкания ядра (держание, толкание с места, стоя боком в сторону толкания, финальное усилие, толкание из круга, со скачка, стоя спиной в сторону толкания). Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма учащихся, способствующие совершенствованию техники метания диска, копья, мяча и толкания ядра

Тактическая подготовка

Главное средство обучения тактике — повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое). Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, возникает необходимость повысить функциональные возможности занимающегося. Овладение тактикой следует проводить на практических учебных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях, одновременно решая задачи физической и волевой подготовки.

Особое внимание следует обращать на моделирование — выполнение тактического плана в учебных занятиях так, как в соревновании.

Психологическая подготовка.

На базовом уровне обучения основной упор в занятиях акцентируется на:

- формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (трудолюбия, дисциплинированности, соблюдение режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательности к самому себе и др.).

- особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Список литературы

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности автореферат.дис. канд. пед. наук./ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2020.- 24с
2. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.М.: Терра-Спорт, 2022.-79 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2020.-325 с.
4. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвещение, 2020.- 9-10с.
5. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2021. - 81 с.
6. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2020.- 164 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 2018.- 135 с.
8. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2020.-24-27с.
9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2020.-136 с.
10. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2021. - 87 с.
11. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функций. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПб.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2020.- 128 с.
12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2020.- 200 с.
13. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2020.- 240с.
14. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 206 с.
15. Кабраль, А.П. Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.-М.:Терра-Спорт, 2021.-32-34с.
16. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2021. - 98 с.
17. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2021.- 147 с.
18. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц.- М.: Физкультура и спорт,2020.-30с.

19. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. _М.:Просвящение, 2020.- 7-9с.
20. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры/Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 2021.-368с.
21. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советский спорт, 2020.- 464с.
22. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2021.- 254с.
23. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2021. - 336с.
24. Лобанов, С.А. Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2020.- 136с.
25. Лобанов, С.А. Смирнов В.А., Корнаухов В.Ю. Функциональные пробы: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.А. Смирнов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа:Вагант, 2020. - 166с.
26. Локтев, С.А. Организационно-педагогическая концепция преобразования системы подготовки спортивного резерва на средние и длинные дистанции:Автореф. дис...канд. пед. Наук/ С.А.Локтев.- СПб.: Печать, 2021.- 24 с.
27. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2020.- 272 с.
28. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А.М. Максименко.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2021.- 319с.
29. Матвеев, А.Д. Теория и методика физического воспитания/А.Д. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2022.- 254 с.
30. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте/ Н.А. Масальгин.- М.: ФиС, 2021.-23-24с.
31. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.)/ Под ред. Р.Е. Мотылянской. -М.: Физкультура и спорт, 2020.- 223 с.
32. Мякинченко, Е.Б. Концепция воспитания локальной выносливости в циклических видах спорта: Автореф.дис... докт.пед.наук/ Е.Б. Мякинченко.- М.: ФиС, 2020.- 48 с.
33. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. Обл. пед.ин-т, 2022. - 59 с.
34. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2022.- 122с.
35. Полунин, А.И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий/ А.И.Полунин.- М.: 2020.- 65с.

36. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2021.- 224 с.
37. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции/В.Н. Селуянов,- М.: Спорт АкадемПресс, 2021.- 104 с.
38. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. изд. 2-е, испр. и доп/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М.:Олимпия Пресс, 2021.- 528 с.
39. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростков/ М.И. Станкин.- М.:Физкультура и спорт, 2021.-104 с.
40. Стародубцев, В. В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности: Автореф. дис... канд. пед. Наук/ В.В. Стародубцев.- Омск: Союз Печать, 2020.- 24-26 с.
41. Сячин, В.Д. Теоретико-методические основы отбора и спортивной ориентации в видах лёгкой атлетики с преимущественным проявлением выносливости: Автореф. дис... докт. пед. наук/ В.Д.Сячин.- М.: Просвещение,2022.- 48 с.
42. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд/ И.А. ТерОванесян.- М.: Терра - спорт, 2020.-121с.
43. Топчиян, В.С. Особенности построения тренировки юных спортсменов: (Сб.науч. тр.)/ Под ред. В.С. Топчияна, Н.А. Минаевой.- М.: ВНИИФК, 2021. - 115 с.
44. Травин, Ю.Г. Физическая культура в школе: О развитии двигательных качеств у школьников/ Ю.Г. Травин.- М.: ФКиС, 2021.-9-15с.
45. Фарвель, В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2020.- 208-210 с.
46. Филин, В.П. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов: Сб. науч. Тр. / Под ред. В.П. Филина, П.И. Кабачковой.-М.: Просвещение,2022.-34-36с.
47. Филин, В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта/ В.П. Филин, Н.А. Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 2020.- 255 с.
48. Филин, В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2021.-119 с.
49. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2020. - 175 с.
50. Фомин, Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А. Фомин, В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2021.-175 с.
51. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. - М.; Физкультура и спорт, 2021.- 399с.
52. Хоружев, А.Г. методы оценки физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы в медицине и физиологии/ А.Г. Хоружев.- Челябинск: Физкультура и спорт,2020.- 96 с.

53. Шпитальный, В.Б. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультета заочного и дистанционного обучения/В.Б. Шпитальный, М.Ф. Максименко - Краснодар: Традиция, 2020.- 84 с.
54. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость/ П. Янсен.-Мурманск: Тулома, 2020.- 160 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики Приложение 1.

Приложение

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен: бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его только по назначению;

- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке; - быть внимательным при перемещениях по стадиону; - знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом проведения занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх; - убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.

Требования безопасности во время проведения занятий

Учащийся должен:

ПРИ БЕГЕ

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке; во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5— 15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРИ ПРЫЖКАХ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги. Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
 - не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
 - выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

ПРИ МЕТАНИИ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд

-находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

-после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;

-при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли. Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя; с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством старших покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

-по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; - вымыть с мылом руки.