

Управления образования Ростовского муниципального района  
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа №2 Ростовского МР

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 01.09.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор\_\_\_\_\_ О.Н. Гарина

Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Легкая атлетика»  
(для обучающихся 7-17 лет)

Срок реализации программы – 5 лет

Составители: Ефимова Виктория Владимировна,  
инструктор-методист  
Труфанова Оксана Викторовна,  
тренер-преподаватель

д. Судино, 2023 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Организационно-методические указания .....	3
3. Учебный план .....	5
4. Программный материал для теоретических и практических занятий.....	5
4.1. Теоретическая подготовка .....	5
4.2. Общая физическая подготовка.....	5
4.3. Специальная физическая подготовка.....	7
4.4. Техническая и тактическая подготовка.....	7
5. Мониторинг образовательных результатов .....	8
6. Восстановительные мероприятия .....	8
7. Психологическая подготовка.....	9
8. Воспитательная работа .....	9
9. Условия реализации программы.....	9
10.Список использованной литературы .....	10
Приложение 1.....	11
Приложение 2.....	12

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «легкая атлетика» для муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 Ростовского МР разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа рассчитана для работы в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).  
Направленность программы - физкультурно-спортивная.  
Срок освоения программы – 5 лет.

Программа по легкой атлетике не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить легкоатлетические навыки.

**Цель дополнительной общеобразовательной программы** - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- развитие физических качеств;
- овладение основами техники бега на короткие и средние дистанции;
- выявление перспективных воспитанников для последующего этапа обучения.

Программа предоставляет возможность лицам, достигшим 7 - 17 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям легкой атлетикой, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе. Программа так же предоставляет возможность обучающимся, ранее занимающимся легкой атлетикой, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

## 2. Организационно-методические указания

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 7 – 17 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава ДЮСШ, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

### Режим занятий и наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Возраст (лет)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Занятия	
				всего за неделю (час.)	продолжительность занятия (мин.)
Спортивно-оздоровительный	5	7 – 17	14	6	90

### Формы и методы обучения

Главное средство в занятиях с обучающимися на данном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки

более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Основными формами обучения легкой атлетике, являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях и товарищеских встречах;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа для определения теоретической подготовленности;
- сдача контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП).

Методы организации учебно-тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

### **Особенности содержания программы:**

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники бега на короткие и средние дистанции. На этом этапе не рекомендуется планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у обучающихся закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения следует привлекать детей к соревнованиям по общей физической подготовке, по легкой атлетике и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

Результатом образовательной деятельности по программе легкая атлетика, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение техники бега на короткие и средние дистанции,
- приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,

- рост личностного развития,
- продолжение обучения на последующих этапах обучения.

Применяются следующие формы контроля:

- теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания,
- общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов,
- освоение программного материала: тестирование, наблюдения.