

Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТА

на заседании тренерского
совета от «11» мая 2022 г.
Протокол №3



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ФОК «Победа»

/С.В.Пушкарев/

«31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Срок реализации 3 года
Возраст детей 7 -18 лет

Автор-составитель:
Бакаева Дарья Андреевна,
тренер-преподаватель

г. Богородск Нижегородская область

2022 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план	6
III. Содержание учебного плана.....	6
3.1. Теоретическая подготовка	6
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	8
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	9
3.4. Техническая подготовка.....	11
3.5. Тактическая подготовка	14
IV. Календарный учебный график.....	15
V. Формы аттестации	20
VI. Оценочные материалы.....	21
VII. Методические материалы	25
VIII. Условия реализации программы	28
IX. Список литературы.....	28
X. Приложения.....	30

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

Актуальность программы обусловлена тем, что с помощью естественных упражнений таких как бег, ходьба, прыжки дети развивают силу, быстроту, выносливость, ловкость и другие качества необходимые для адаптации в современном мире, с помощью простых упражнений укрепляют свое здоровье, формируют навыки здорового и спортивного стиля жизни.

По содержанию программа отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе зачисления детей формируют в смешанные общеразвивающие группы, где дети занимаются общеразвивающими, естественными упражнениями ходьба, бег, прыжки.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья.

Программа по уровню подготовки – стартовый ознакомительный уровень.

Отличительная особенность данной программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий спортом, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям с помощью простых естественных движений присущих человеку, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной жизни и усиленных умственных нагрузок у детей наблюдается снижение двигательных нагрузок, что приводит к гиподинамии. Решить отчасти, проблему призвана программа «Легкая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом

спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения.

Адресат программы

К учебному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 7 до 18 лет. Требования к уровню знаний не предъявляются. На 2 и 3 год обучения могут зачисляться дети прошедшие обучение в других организациях по соответствующему профилю с предоставлением подтверждающих документов. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 30 человек. Группы смешанные, состоящие из мальчиков и девочек. При объединении детей в группы уровень их подготовленности не должен превышать разницы в 1 уровень. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Группы формируются: - 1 г.о. – мальчики и девочки 7-10 лет; 2 г.о. – мальчики и девочки 11-13 лет; 3 г.о. – мальчики и девочки 14-18 лет.

Цель программы: Обеспечение всестороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, содействовать в приобретении навыков здорового и спортивного образа жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Обучающие:

1. Дать обучающимся систему специальных знаний, умений и навыков в технике легко-атлетических упражнений;
2. Сформировать первичные навыки ведения здорового спортивного образа жизни;
3. Дать обучающемуся специальные знания по мерам безопасности.

Развивающие:

1. Стимулировать развитие основных двигательных качеств посредством легко-атлетических упражнений;
2. Способствовать развитию ребенка к самопознанию, самоорганизации и самоопределению.

Воспитательные:

1. Воспитание трудолюбия в жизни и в спорте;
2. Формирование навыков сотрудничества и коллективизма в различных ситуациях;
3. Воспитание стремления к достижению желаемого результата.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 3 года. Объем материала состоит из 252 часов ежегодно. Общий объем программы 756 часов.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Форма организации учебно-тренировочного процесса – учебное групповое занятие для практической части и лекционные занятия и видеопросмотры соревнований, с последующим анализом для теоретической части.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Программный материал рассчитан на 42 учебные недели ежегодно. Ежегодно объем программы 252 часа. Предусмотрены каникулы.

Режим образовательного процесса

Этап	Год обучения	Режим работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

Планируемые (ожидаемые) результаты

Результатом освоения программы являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретут теоретические знания и практические навыки ведения здорового и спортивного образа жизни, организации режима дня, соблюдения норм безопасности;
- получат базовые умения, навыки двигательной деятельности;
- повысят уровень развития физических качеств;
- овладеют основами спринтерского бега, бега на длинные дистанции, прыжков и метаний ;
- будут ознакомлены с историей развития легкой атлетики в России, месте ФК и С в обществе.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год				2 год				3 год				Итог
	практика	теория	Промежуточная аттестация		практика	теория	Промежуточная аттестация		практика	теория	Промежуточная аттестация		
			практ	собес			практ	собес			практ	собес	
Теоретическая подготовка		9				9				9			27
Общая физическая подготовка (ОФП)	140				130				120				390
Специальная физическая подготовка (СФП)	29				39				39				107
Техническая подготовка	50				50				60				160
Тактическая подготовка	16				16				16				48
Контрольные испытания (практика/теория)	4		3	1	4		3	1	4		3	1	12
Текущий контроль	4		2	2	4		2	2	4		2	2	12
Всего часов	243	9			243	9			243	9			756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, видеопросмотры.

Организация: специальные занятия, видеопросмотры, беседы и лекции в процессе практических занятий.

На общеразвивающем этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной, историей развития легкой атлетики, роли ФК и С в обществе, основами закаливания и ведения здорового и спортивного образа жизни. Основное внимание при построении бесед и лекций должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны со всеми видами подготовки. Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы

научить начинающего спортсмена осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания педагога, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, для обучающихся 1 г.о. используется больше наглядной информации, для 2 и 3 г.о. больше лекционных занятий и бесед.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий контроль и промежуточная аттестация. Формы оценки: собеседование.

В процессе практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки для обучающихся 1,2,3 г.о.

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1	Профилактика травматизма в спорте	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	2
2	Состояние и развитие легкой атлетики в России. Роль ФК и С в обществе	История развития легкой атлетики в России. Выдающиеся спортсмены прошлого и настоящего. Роль ФК и С в России.	3
3	Основы закаливания	Основные методы закаливания. Способы закаливания.	1
4	Гигиенические навыки. Режим дня. Влияние ФУ на организм спортсмена	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Вредные привычки и их профилактика. Влияние ФУ на организм спортсмена.	3

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). **Общеразвивающие упражнения без предметов.** *Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* – это доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, в спортивной разминке. *Общеразвивающие упражнения* занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления, упражнения на укрепления мышц спины, мышц брюшного пресса, упражнения на растяжку.

3). **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Многие общеразвивающие упражнения проводятся с предметами. Они создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Действие с предметами дает возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Упражнения с баскетбольными, фитбольными, футбольными мячами, медицинбол – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с

одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении. Упражнения с гимнастическими палками, с облегченными гантелями, скакалками – наклоны, повороты, приседания, поднимание, опускание, скручивания.

4). **Подвижные игры и эстафеты.** Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Игра является не только средством физического воспитания (т. е. характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания. Основу содержания любой игры в физическом воспитании составляют действия, способствующие физическому совершенствованию обучающегося. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки, развивать мышление.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5). **Спортивные игры.** Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Характерным для спортивных игр является сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая спортивная игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь. Их характерная черта – непосредственная борьба с соперником, в результате которой выявляются преимущества в достижении конечной цели игры. В процессе обучения применяются спортивные игры баскетбол, волейбол, мини-футбол, флорбол, ручной мяч.

б). **Гимнастические упражнения.** Упражнения на равновесия, Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из ИП, шпагаты, полушпагаты, упражнения на гибкость.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

1). **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные

игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Ускорения на 15,30,60, метров. Бег с «ходу». Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. «Челночный бег». Ускорения с высокого и низкого старта. Переменный бег на дистанции 60-100 метров. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). Бег на месте, тоже в сочетании с работой рук, переменный бег в колонне,

2). **Упражнения для развития силовых качеств.** Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров, скачки, многоскоки, прыжки в гору, бег с сопротивлением. Беговые и прыжковые упражнения, эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Броски медицинбола на дальность.

3). **Упражнения для развития выносливости.** Лучшими легкоатлетическими средствами для развития общей выносливости являются длительная ходьба или бег, выполняемые в равномерном темпе при пульсе 140-160 уд/мин. По мере роста подготовленности занимающиеся могут постепенно увеличивать нагрузку, включая бег с повышенной скоростью, бег по песку, бег по пересеченной местности. Регулировать нагрузку можно и продолжительностью выполнения упражнения. Общая выносливость, является показателем в значительной мере общей работоспособности человека и уровня его здоровья.

Для развития выносливости используются: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

4). **Упражнения для развития ловкости.** Применяя упражнения на ловкость, нужно постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Дозируя упражнения, направленные на развитие ловкости, следует помнить, что они требуют не только физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Поэтому не следует на одном занятии проделывать много упражнений на ловкость. К упражнениям на развитие ловкости следует отнести: прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом на месте. Прыжки «елочкой», прыжки с поворотом стоп. Прыжки с места и с разбега с приземлением на

маты. Прыжки в высоту способом «перешагивание», барьерный бег, Прыжки на скакалке «Двойные», с перекрестом. Прыжки через скамейку с поворотом, скрещивание, «елочкой». Бег с изменением направления, «семенящий» бег, скрестный бег. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами», «вышибала» и другие.

5). Упражнения для развития гибкости. Гибкость человека зависит от анатомо-физиологических особенностей суставов, эластичности связок, тонуса мышц, состояния центральной нервной системы. Все движения, выполняемые с той или иной амплитудой в многочисленных легкоатлетических упражнениях, посредством которых осуществляется физическая подготовка, способствуют развитию гибкости. Наибольшее влияние на развитие гибкости оказывают специальные упражнения барьериста, прыгуна и метателя. В обучении используются разновидности махов (продольные, поперечные, с доставанием маховой ногой предмета), шпагаты, полушпагаты, наклоны в положении «Барьерный» шаг, наклоны вперед и назад, наклоны к ноге поставленной на препятствие, перенос центра тяжести в поперечном полушпагате, полумост, мост, выкруты руками.

3.4 Техническая подготовка

Техника видов легкой атлетики постоянно изменяется. Совершенствование техники видов легкой атлетики идет по пути улучшения целесообразности движений и их эффективности. В спортивной технике получает право на существование только то, что способствует достижению более высокого результата. Двигательный навык формируется успешно только в том случае, если обучение с самого начала ведется при правильной и наиболее эффективной технике изучения. Как уже говорилось ранее ходьба и бег является простыми и естественными движениями для человека, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят заниматься спортом. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования:

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

В период начальной подготовки следует руководствоваться только этими основными требованиями, а уже в конце этого периода, когда будет проявляться способность ребёнка к спринтерскому, барьерному бегу или бегу

на средние и длинные дистанции, последует более детальная работа над техникой бега с учётом специфик вышеуказанных разновидностей бега.

Работа ног при беге.

Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На начальном этапе работы с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Для обучения используется многократное пробегание отрезков со средней скоростью, бег по лестнице, бег высоко поднимая колено.

Работа рук при беге.

Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить детей правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук. Для обучения используется имитация работы рук на месте, пробегание различных отрезков с постепенным наращиванием скорости.

Старт.

На общеразвивающем этапе 1 года обучения подготовки детям даётся понятие о видах стартового движения - высокий старт и низкий старт. В этом периоде необходимо, чтобы дети усвоили правильное положение ног у стартовой линии и положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд-вниз после этой команды. Обучающиеся в основном стартуют с высокого старта. На втором году обучения можно применять технику низкого старта без колодок. На третьем году обучения можно обучать детей технике низкого старта с применением стартовых колодок. Применяются выбегания по команде из различных положений.

Финиш и остановка после бега.

Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и

некоторым увеличением наклона туловища вперёд. Надо научить детей после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто дети совершают ошибку, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая эти свой результат. Это особенно характерно для младшего возраста, новичков. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

Кроме работы над техникой бега в начале обучения лёгкой атлетики дети должны овладеть основами техники прыжков в длину, высоту, а также метания мяча.

Прыжки

В группах обучающихся знакомятся с техникой прыжка в длину с места, овладевают подготовительными движениями при подготовке к толчку, прыгают в длину с места на технику и на результат. В этот же период происходит ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», обучение технике отталкивания, технике приземления, отталкиванию в сочетании с разбегом. Применяются прыжки в «шаге» с места с 1,3,5 шагов, прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов, но с применением этого упражнения нужно быть очень осторожными применять на втором году обучения, т.к. в более раннем периоде костно-мышечная и суставно-связочная система детей не сформирована и могут быть серьёзные травмы. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя. На втором году обучения детей начинают знакомить с техникой прыжка способом «прогншувшись», на третьем году обучения ознакомление с техникой прыжка «Ножницы».

Наиболее простой способ прыжков в высоту – способ «перешагивание». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой, обучение постановке ноги на толчок, обучение сочетанию отталкивания с разбегом, приземлению. Целесообразно применять в начале обучения не планку, а резиновый амортизатор, укрепленный на двух стойках, постепенно увеличивая высоту. В качестве специальных подготовительных упражнений применяются прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с небольшим отягощением, различные виды впрыгиваний, перепрыгиваний, прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая подвешенные на различной высоте предметы или ветки деревьев.

Ходьба

Ходьба является основным способом передвижения человека. Характерная особенность – это наличие постоянной опоры, отсутствие фазы полета. Трудность выполнения движений при спортивной ходьбе заключается в овладении умением чередовать сокращение мышц с расслаблением при сравнительно больших амплитудах движений, выполняемых с большой

частотой. В качестве упражнений используются: попытки выполнения техники спортивной ходьбы занимающимися, ходьба, при которой нога ставится на землю выпрямленной, и остается в таком положении до момента вертикали; то же упражнение с постоянным увеличением скорости ходьбы, пружинистые наклоны вперед к выпрямленной ноге на пятке. Ходьба по линии, ноги в момент вертикали выпрямлены, руки опущены. Ходьба энергичным, широким шагом с акцентированием на движении вокруг таза вертикальной оси; ходьба по линии, выставляя ногу после некоторого поворота вокруг вертикальной оси; в обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу, без движения рук; то же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки, руки за голову или за спину. Имитация движений рук на месте; ходьба с руками за спиной; ходьба с прямыми руками; спортивная ходьба с активной работой рук и плеч; согласование рук и ног.

3.5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в прыжках в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности обучающегося и его техническое мастерство.

В тактической подготовке бегунов важным является формирование умения увязывать технику бега с функциональным состоянием организма на каждом конкретном участке соревновательной дистанции. Так, например

поддержание высокой скорости бега в начале и середине дистанции, а также возможные ускорения в это время осуществляются обычно путем увеличения мощности отталкивания при относительно стабильной частоте шагов. Заключительным этапом в тактической подготовке к тому или иному соревнованию является составление плана предстоящего бега. Бегуны на средние дистанции, в зависимости от возникающих соревновательных ситуаций, могут применять различные варианты тактики бега. Специалисты выделяют два варианта; один - бег на результат и бег на выигрыш, другие - тактику лидирования и тактику преследования. Основными методами обучения тактической подготовки являются: обучение тактическим элементам и действиям по отдельности или связывая их между собой, целостное выполнение, словесное объяснение, анализ действий (своих и соперника), повторение элементов, связок, действий, разработка вариантов тактических действий, выполнение творческих заданий в ходе занятий. Для развития навыков легкого перехода легкоатлета от одной системы тактических действий к другой применяют следующие методы: Переход по ранее оговоренному сигналу с одной тактической комбинации и приемов к другим. Неожиданное создание меняющихся условий, требующих от обучающегося быстрого и творческого мышления. Проведение товарищеских соревнований с соперниками, заметно отличающимися стилем ведения тактической борьбы. С помощью приведенных ниже методов формируются навыки, связанные с правильным выбором и применением конкретного тактического приема из своего арсенала в связи с изменившимися условиями: Выполнение упражнений с усложнением тактических приемов, вызванных необходимостью правильного их выбора. Введение элементов преодоления противостояния соперника, конкретных тактических задач, требующих творческого, самостоятельного мышления.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы.

Особенность общеразвивающего этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 1 г.о.

1. Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	<i>Каникулы 01.01-08.01-2023</i>	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	<i>Каникулы с 08.07.2023</i>
Теоретическая	9	1	1	1	1				2	1	1	1		
ОФП	140	20	20	12	12		10	10	12	14	12	12	6	
СФП	29	2	3	3	3		2	3	3	3	3	3	1	
Техническая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26	20		22	24	26	20	24	14	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 2 г.о.

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы.01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	9	1	1	1	1				2	1	1	1		
ОФП	130	20	20	12	12		10	10	10	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			

Текущий контроль	4				2				2				
ВСЕГО:	252	26	26	24	26	20	22	24	26	20	24	14	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 3 г.о.

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы 01.01 - 08.01 - 2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	9	1	1	1	1				2	1	1	1		
ОФП	120	18	18	10	10		8	10	10	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	

Техническая	60	4	3	9	8		8	7	3	6		5	7	
тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26	20	22	24	26	20	24	14		

В сентябре, октябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. ОФП проводится в универсальном спортивном зале. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники легкоатлетических упражнений и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Теоретические занятия проводятся в универсальном зале.

2. **Регламент образовательного процесса.** Продолжительность учебной недели – 7 дней. 1-3 год обучения – 6 часов в неделю (3 раза по 2 академических часа).
3. **Режим занятий.** Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ФОК «Победа» с учетом мнения педагога и детей. Продолжительность занятий 3 академических часа, без перерыва.
4. **Начало занятий учебных занятий в 13.30**, окончание учебных занятий в 19.00.
5. **Режим работы организации в период каникул.** В период зимних каникул для детей проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия.

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности нагрузок по ОФП и СФП (практические занятия).
- объема полученных данных по теоретической подготовке (собеседование).

Текущий контроль проводится с выставлением оценки «зачет», «не зачет».

Аттестация данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью и аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся аттестация. Аттестация представляет собой сдачу контрольно-переводных нормативов (КПН) по ОФП и СФП и ответы на вопросы по теоретической подготовке. При выполнении КПН в программе обозначены минимальные результаты при выполнении которых обучающийся переводится на следующий год обучения, при собеседовании по теоретической подготовке обучающиеся должны дать правильных ответов:

1 год обучения – не менее 3;

2 год обучения – не менее 5;

3 год обучения – не менее 7.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки уровня освоения программы используют комплексы контрольных упражнений (ОФП и СФП), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, собственно силовых, выносливости, координации). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности и СФП по годам обучения..

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены:

- тестовыми заданиями по оценке уровня ОФП и СФП в форме контрольно-переводных нормативов;
- тестовыми вопросами по оценке уровня освоения теоретических знаний.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимся учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Легкая атлетика».

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перехода на следующий год обучения

1-й год обучения:

Физическое качество	Контрольные упражнения	Результаты	
		мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30 метров	Не более 6.6 сек	Не более 6.9 сек
Ловкость	Челночный бег 4 по 10м	Не более 13.6сек	Не более 14.0 сек
Сила	Прыжок в длину с места	Не менее 140см	Не менее 135 см
Гибкость	Наклон из положения стоя	Ниже уровня стоп	Ниже уровня стоп
Выносливость	Бег 6 минут	Не менее 1100м	Не менее 950м

2-й год обучения:

Физическое качество	Контрольные упражнения	Результаты	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 метров	Не более 5.8 сек	Не более 6.0 сек
Ловкость	Челночный бег 4 по 10м	Не более 12.9 сек	Не более 13.2 сек
Сила	Прыжок в длину с места	Не менее 170 см	Не менее 160 см
Гибкость	Наклон из положения стоя	Ниже уровня стоп	Ниже уровня стоп
Выносливость	Бег 6 минут	Не менее 1250м	Не менее 1100м

3-й год обучения:

Физическое качество	Контрольные упражнения	Результаты	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 метров	Не более 10.2 сек	Не более 10.8 сек
Ловкость	Челночный бег 4 по 10м	Не более 12.5 сек	Не более 13.0 сек
Сила	Прыжок в длину с места	Не менее 175 см	Не менее 165 см
Гибкость	Наклон из положения стоя	Ниже уровня стоп На +7см	Ниже уровня стоп На +10см
Выносливость	Бег 6 минут	Не менее 1400м	Не менее 1300м

При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП и СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований к проведению КПН и создания условий для выполнения упражнений.

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня быстроты) для детей 1 г.о., с низкого старта для детей 2 г.о., бег 60 м. для детей 3 г.о. с низкого старта. Тестирование проводится на спортивной площадке. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Результат не засчитывается в случаях предусмотренными правилами по легкой атлетике в беге на спринтерские дистанции.

2) «Челночный бег» 4 по 10 м. (оценка уровня ловкости). Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела, возвращается и преодолевает следующий участок аналогично, затем преодолевает последний отрезок финишируя. Результат фиксируется до 0,1 секунды.

3) Прыжок в длину с места (оценка уровня силы). Выполняется в условиях спортивного зала. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4) Наклон из положения стоя (оценка уровня гибкости). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде тренера участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

5) Бег 6 минут. (оценка уровня выносливости). Бег на выносливость проводится по любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге обучающимся запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат в 6 минут фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды и подается командой «Стоп». Обучающиеся после команды должны плавно перейти на шаг. Стартуют не более 3 человек. Далее измеряется дистанция.

Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	Легкая атлетика олимпийский или нет вид спорта?	Легкая атлетика Олимпийский вид спорта.
2	Что такое гигиена спортсмена?	Это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом
3	Что такое режим дня?	Это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна
4	Какие физические качества помогает развить легкая атлетика?	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
5	Правила поведения в	Нельзя без разрешения тренера заходить в зал, брать спортивный инвентарь,

	спортивном зале?	самостоятельно устанавливать баскетбольные мобильные стойки, покидать занятие.
6	Назовите выдающихся легкоатлетов прошлого и настоящего?	Назвать 3 соотечественников и 2-3 зарубежных легкоатлета.
7	Основные средства закаливания	-солнце, воздух, вода.
8	Какие есть разряды и звания по легкой атлетике?	Юношеские: 3, 2, 1; спортивные разряды: 3, 2, 1; КМС; МС; МСМК.
9	Какие виды прыжков проводятся на соревнованиях?	в длину, в высоту, тройной, с шестом
10	Какую роль выполняет ФК и С в обществе?	Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей.

Многолетнее обучение легкоатлетов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов при

обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

-принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества обучающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед обучающимися задач.

При обучении широко применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Основным методическим направлением в процессе физического развития является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

- 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- 4) избирательно воспитывать физические качества;
- 5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
- 6) эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств.

К методам обучения двигательным действиям относятся:

- 1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) расчлененно-конструктивный;
- 3) сопряженного воздействия.

К методам воспитания физических качеств относятся:

- 1) Метод стандартного упражнения;
- 2) Метод переменного упражнения;
- 3) Круговой метод.

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
теория	Учебное групповое	Словесные (лекция, беседа) Видеопросмотр	Видеоматериал, литература	Проектор или ноутбук, кинозал	собеседование
ОФП	Учебное групповое	Практические, наглядные	Личный показ	Спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование КПН
СФП	Учебное групповое	Практические, наглядные	Видеоматериал, личный показ	Ноутбук, спортивный зал, оборудование, инвентарь	Тестирование КПН
техника	Учебное групповое	Практические, наглядные, словесные	Видеоматериал, показ	Ноутбук, спортивный зал, оборудование, инвентарь,	зачет

				фотографии	
тактика	Учебное групповое	Практические, наглядные, словесные	Видеоматериал	Ноутбук, спортивный зал	-

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое обеспечение.

Для обучения основам легкой атлетики, необходимо использовать кинозал для проведения теоретических занятий (видеоматериал на электронных носителях, книги, фотографии) и универсальный зал для проведения практических занятий с перечнем оборудования: мячи волейбольные, баскетбольные, мини-футбольные, фитбольные, медицинбол ворота гандбольные, флорбольные, ковер-покрытие для художественной гимнастики, фишки, секундомер (переносной), волейбольные телескопические стойки, скамья гимнастическая (переносная), колодки стартовые, барьеры, стенки гимнастические, эспандеры, жгуты, палочки эстафетные, кубики, координационная лестница, набивные мячи, рулетка, курвиметр, гимнастические маты. Занятия также могут проводится на улице.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 (ред.2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
4. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО).
5. Устав и нормативно-локальные акты МБУ ФОК «Победа».

Список литературы используемый педагогом

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник/А.А.Бишаев, М.:КноРус, 2020. 312 с.
2. Врублевский Евгений : Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах)/Е.П.Врублевский, Издательство спорт, 2017. – 198 с.
3. Клемент Велимир: Любовь и марафон. Дорогу осилит бегущий/В.Клемент, «Издательство Перо», 2021.- 101 с.
4. Джек Дениэлс: От 800 метров до марафона/Н.Белова, Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 218 с.
5. Зобкова Елена: Спортивный отбор в спорте//Е.А.Зобкова, Издательство Лань, 2021. – 36 с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
7. Морозов В.О.: Легкая атлетика: техника и методика тренировки: учебно-методическое пособие/В.О.Морозов, Флинта, 2020.- 120 с.
8. Фиджеральд Мет: Как сильно ты этого хочешь?/Мет Фиджеральд, Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2022. – электронная книга.
9. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики/В.В.Ягодин, М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России -15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005., 144 с.
2. Дарья Клишина: Прыжок вверх. История возвращения к вершинам большого спорта после сокрушительного падения/Дарья Клишина и Инга Малик, Издательство «Бомбора», 2021. -127 с.
3. Иван Нифонтов: Все еще впереди/ Иван Нифонтов, 2020 . – 72 с.

Список литературы для родителей:

1. Дарья Клишина: Прыжок вверх. История возвращения к вершинам большого спорта после сокрушительного падения/Дарья Клишина и Инга Малик, Издательство «Бомбора», 2021. -127 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.sports.ru>
www.minsport.gov.ru

XI. ПРИЛОЖЕНИЯ

План воспитательной работы и работы с родителями обучающихся

Направление работы	Сроки	Ответственный
Родительские собрания	ежеквартально	Тренер-преподаватель
Вовлечение родителей в совместную деятельность	Не менее 2 –х мероприятий в учебном году	Тренер-преподаватель Администрация
Индивидуальные беседы с родителями, определение перспектив развития ребенка	По мере необходимости	Тренер-преподаватель
Оформление стенда «Информация для родителей»	По мере необходимости	Учебно-спортивный отдел
Проведение открытых занятий	Два раза в год	Тренер-преподаватель
Вовлечение в движение ВФСК ГТО	В течении года	Тренер-преподаватель МЦТ ВФСК ГТО
Участие в мероприятиях МБУ ФОК «Победа»	В течении года	Тренер-преподаватель, учебный отдел
Организация мероприятий в зимние каникулы	1-8 января	Тренер-преподаватель