

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
Средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза
В.Н. Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено
и принято на заседании МО
физкультурно-спортивной
направленности
Протокол № 16 от 31.07.2024г.

Проверено,
рекомендовано к
утверждению
Руководитель структурного
подразделения «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ «Центр
образования» пос.Варламово
_____ Е.А.Фоменко

Утверждено к использованию в
образовательном процессе
Приказ №1033 от 31.07.2024г.
Директор ГБОУ СОШ «Центр
образования» пос. Варламово
_____ И.Г. Парфенова

**Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика».**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы – составители:
методист Наркевич Е.В.,
педагог дополнительного образования
Таранцев Николай Александрович

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки **модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 31.03.2022 г. № 678-р;

- приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-1609-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 («О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов, технологий обучения в системе дополнительного образования детей...»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа разработана на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ

олимпийского резерва.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по легкой атлетике.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных легкоатлетов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы «Легкая атлетика»: физкультурно-спортивная.

Конвергентный подход в данной программе направлен на создание мотивации у обучающихся на выступление в социально-значимых соревнованиях, отбор воспитанников с высоким уровнем физических возможностей. Реализация данного подхода происходит с помощью способов и технологий, разработанных на основе методических рекомендаций по данному виду спорта. В модулях программы содержится региональный компонент, направленный на возможность связи содержания образования с традициями региона. Он позволяет организовать занятия, ориентированные на социальные потребности и опыт региона.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Возраст детей: 5-18 лет. Наполняемость – 10 – 15 обучающихся в группе. **Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год– 3,5 академических часа в неделю).

Режим занятия: занятия проводятся 2 раза в неделю 3,5 часа. Продолжительность 1 часа занятия 40 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Формы обучения: очная. Продолжительность учебного года: 36 недель. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в легкой атлетике, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики легкой атлетики;
- освоить знаний о физической культуре и спорте, их истории.
- приобрести навык в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- понимать регулирование собственной физической нагрузки.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством упражнений легкой атлетики;
- укреплять здоровья, содействии гармоничному физическому развитию;

Воспитательные:

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемый результат.

Личностный:

1. Гражданская идентичность обучающего.
2. Положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений стремление преодолевать возникающие затруднения.
3. Наличие мотивации к физическому труду и бережному отношению к материальным ценностям, формирования установки за безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

Познавательные:

1. Анализировать информацию
2. Преобразовывать познавательную задачу в практическую.
3. Выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения.
4. Прогнозировать результат.

Регулятивные:

1. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием реализации в процессе познания.
2. Понимать причины успеха и не успеха учебной деятельности.
3. Конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале.

5. Вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта характера сделанных ошибок.

6. Адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

1. Учитывать разные мнения и интересы и обосновать свою позицию
2. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками.
3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметный

Модульный принцип построения программы предполагаются описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Обучающиеся будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила легкой атлетике;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- сведения о технических и тактических приёмах в легкой атлетике;
- сведения о положении дел в современной легкой атлетике.

Обучающиеся будут уметь:

- поводить специальную разминку легкоатлета;
- владеть основами техники легкой атлетике;
- владеть основами судейства в легкой атлетике;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Актуальность: настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников - активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей, относящихся к группе риска.

Педагогическая целесообразность. Программа органично вписывается в сложившуюся

систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного масштаба.

Формы организации деятельности: коллективные(занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

- Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение фото и видеофайлов).
- Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
- Организация и учет контрольных упражнений. Участие в спортивных соревнованиях.
- Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

Ожидаемые результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Формы подведения итогов: соревнования.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте **5 – 9 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах. Дети 8-9 лет наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

В возрасте **15 –18 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно- силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП «Легкая атлетика»

№ Модуля	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теория. Общая физическая подготовка	42	7	35
2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования	42	7	35
3	Контрольные испытания. Инструкторская судейская практика. Тактическая подготовка	42	7	35
Итого:		126	21	105

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством контрольных упражнений. Далее применяется трёх бальная система оценки умений и навыков обучающегося. Итоговая - выделяются три уровня: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Уровень освоения программы: низкий – ребёнок освоил ниже 50% предусмотренных знаний, может выполнять лишь простые упражнения с помощью педагога.

Уровень освоения программы: средний – ребёнок освоил 50%-70% выполняет более сложные упражнения, путается в приёмах, делает с помощью педагога.

Уровень освоения программы: высокий – ребёнок освоил 70%-100% легко выполняет более сложные упражнения, делает их без помощи педагога.

Оценка ставится на суммарных составляющих по итогу освоения трёх модулей.

Контрольные нормативы по ОФП.

5-10 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	11,0	11,2	11,5	11,5	11,9	12,4
2	Многоскоки 5 прыжков	8,5	8,0	7,2	8,0	7,5	7,0
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,35	4,55	5,25	2,05	2,15	2,30
4	Подтягивание в вися Поднимание туловища за 30 секунд	6	4	2	22	20	17

11 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,2	10,7	11,5	10,5	10,8	11,6
2	Многоскоки 5 прыжков	9,0	8,5	7,5	8,5	8,0	7,3
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,30	5,00	5,30	2,00	2,10	2,25
4	Подтягивание в вися Поднимание туловища за 30 секунд	7	5	3	23	21	18

12 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,0	10,5	11,0	10,30	10,7	11,5
2	Многоскоки 5 прыжков	9,5	9,0	8,0	8,6	8,5	7,8
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,20	4,40	5,10	2,00	2,08	2,20
4	Подтягивание в вися Поднимание туловища за 30 секунд	8	6	4	24	22	20

13 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,8	10,30	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Многоскоки 5 прыжков	9,8	9,5	8,5	9,0	8,5	8,0
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,10	4,30	5,00	1,55	2,00	2,10
4	Подтягивание в вися Поднимание туловища за 30 секунд	9	7	5	25	23	21

14 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Многоскоки 5 прыжков	10,3	9,8	9,0	9,5	9,2	8,5
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,50	4,20	4,50	1,50	1,57	2,05

4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	10	8	5			
					38	33	25

15 ЛЕТ

	Контрольные упражнения		юноши			девушки	
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	10,8	10,3	9,5	10,8	9,5	9,00
3	Бег 500 метров 1000 метров				1,50	1,55	2,00
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за60 секунд	3,40 11	4,10 9	4,40 6			
					40	35	30

16 ЛЕТ

	Контрольные упражнения		юноши			девушки	
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
2	Многоскоки 5 прыжков	11,3	10,7	9,7	10,5	10,0	9,5
3	Бег 500 метров 1000 метров				1,50	1,55	2,00
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	3,35 12	4,00 10	4,30 7			
					40	35	30

17, 18 ЛЕТ

	Контрольные упражнения		юноши			девушки	
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	11,8	11,0	10,0	10,8	10,5	10,0
3	Бег 500 метров 1000 метров				1,45	1,52	1,50
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	3,30 14	3,50 11	4,20 8			
					42	36	30

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах легкой атлетики, владеет простейшими основами техники легкой атлетики, умеет проводить специальную разминку легкоатлета, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в легкой атлетике, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах легкой атлетики, владеет техническими приемами. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего

возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Модуль «Теория. Общая физическая подготовка» (42 часа)

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Легкая атлетика».

Задачи модуля:

- ознакомить с историей развития легкой атлетики;
- овладение основами тактики бега;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Теоретическая часть 7 часов

В тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных бегунов на средние, длинные дистанции.

Основные средства и методы физической и технической подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;

- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Физическая культура и спорт в России:

- задачи ДЮСШ в подготовке спортсменов высокой квалификации;
- задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ;
- ЕВСК- присвоение спортивных разрядов и званий
- Развитие бега в нашей стране и за рубежом:
- роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ);
- бег на средние и длинные дистанции в системе ДЮСШ, СДЮШОР и УОР;
- крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

Личная и общественная гигиена, питание юных спортсменов:

- предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом;
- гигиеническое значение кожи;
- уход за телом, полостью рта и зубами;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви;
- закаливание организма юного спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия:

- основные приемы и виды спортивного массажа;
- значение парной бани, сауны. Сущность спортивной тренировки.
- общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов;
- средства и методы спортивной тренировки юных бегунов;
- формы организации занятий в спортивной тренировке. Спортивные соревнования.
- планирование, организация и проведение спортивных соревнований;
- календарный план, положение о соревнованиях;
- организация соревнований в беге (орг. комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Практическая часть 35 часов

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Формы подведения итогов: Тестирование, сдача нормативов ОФП.

**Учебно-тематический план модуля «Теория. Общая физическая
подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема: Профилактика травматизма в спорте	2	2		Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Психологическая подготовка	1,5	1,5		Наблюдение, беседа
3.	Тема: Физические качества и физическая подготовка	2	2		Наблюдение, беседа
4.	Тема: Роль восстанавливающих средств	1,5	1,5		Наблюдение, беседа
5.	Тема: Спортивные соревнования. Врачебный контроль	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема: Основные строевые упражнения	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема: Упражнения с гимнастической палкой	2		2	Наблюдение, тестирование
8.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема: Упражнения на гимнастических снарядах	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема: Упражнения акробатические	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Тема: Гимнастические упражнения	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема: Упражнения для развития общей выносливости	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема: Гимнастические упражнения	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Тема: Упражнения на скакалках	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема: Кувырок вперед	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема: История развития легкой атлетики в России и за рубежом	2		2	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)

18.	Тема: Правила соревнований в легкой атлетике	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема: Кувырок назад	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема: Соединение несколько акробатических упражнений	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнения с отягощениями	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема: Метание	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема: Прыжковые упражнения	2		2	Наблюдение, беседа
24.	Тема: Бег	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
	Итого:	42	7	35	

1. Модуль «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Соревнования» (42 часа)

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей. Задачи модуля:

- обучить основам техники и тактики бега.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях.

Теория 7ч.: История легкой атлетики в России. Важность профилактики травматизма в спорте. Физические качества и физическая подготовка спортсмена.

Практическая часть 42 часа. Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге. Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов,

выполняемые на тренажерах;

- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, сотягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры). Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямленно; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу. Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху. Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища.

Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед.

В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому

опусканию другой ноги. На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь. Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-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 больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук. При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь. 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 вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу. Совершенствование техники бега продолжается на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор кинограмм и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке. Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удержать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода». При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.

В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов. Движения рук, плеч и положение туловища. Для обучения служат следующие правила:

1. Имитация движений рук бегуна, стоя на месте;
2. Бег с фиксированным положением рук (руки за головой; руки, согнутые в локтях; удерживая палку за спиной и др.);
3. Бег с акцентированным движением рук и плеч;
4. Бег с изменением положения туловища. Чрезвычайно важно изучить индивидуальные особенности спортсмена и найти рациональные пути совершенствования его техники.

Не следует забывать об освоении техники бега на различной местности, на спусках и подъемах равной крутизны.

В процессе обучения технике бега и ее совершенствования широко применяются специальные упражнения, которые укрепляют мышцы, выполняющие главную нагрузку при беге, и помогают избежать ошибок или устранить их.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях.

Участие в 3-х соревнованиях в годичном цикле.

5. Формы подведения итогов: тестирование, выполнение нормативом ОФП, соревнования.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема: Метание теннисного мяча	2		2	Входящая диагностика наблюдение тестирование
2.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение беседа
3.	Тема: Спринтерское многоборье		2	2	Наблюдение беседа

4.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение беседа
5.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2		2	Наблюдение беседа
6.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейке	1,5		1,5	Наблюдение беседа
7.	Тема: Упражнения для развития гибкости	2		2	Наблюдение тестирован
8.	Тема: Упражнения для развития ловкости	1,5		1,5	Наблюдение беседа
9.	Тема: Упражнение на перекладине	2		2	Наблюдение беседа
10.	Тема :Бег	1,5		1,5	Наблюдение беседа
11.	Тема :Прыжки	2		2	Наблюдение беседа
12.	Тема : Метание мяча с места	1,5		1,5	Наблюдение беседа
13.	Тема: Упражнения на гимнастических снарядах	2		2	Наблюдение беседа
14.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение беседа
15.	Тема: Метание теннисного мяча	2		2	Наблюдение беседа
16.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение беседа
17.	Тема: Спринтерское многоборье		2	2	Наблюдение беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение беседа, тестирование нормативов
19.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2		2	Наблюдение беседа
20.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейке	1,5		1,5	Наблюдение тестирован
21.	Тема: Упражнение на перекладине	2		2	Наблюдение беседа
22.	Тема: Беговые упражнения		1,5	1,5	Наблюдение беседа

23.	Тема: Специальные беговые упражнения	2		2	Наблюдение беседа
24.	Тема: Участие в соревнованиях		1,5	1,5	Наблюдение тестирован
	Итого:	42	7	35	

3. Модуль «Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика. Тактическая подготовка» (42 часа)

Цель модуля: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности. Задачи модуля:

- обучить основам техники и тактики бега;
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений;
- участвовать в спортивных соревнованиях;
- уметь заполнять протокол по соревнованиям, вести подсчет;
- совершенствование основам тактики бега.

Теория 7ч: Основные понятия о спринтерском многоборье. История многоборья в Самарской области. Выдающиеся бегуны Сызранского района. Участие в соревнованиях Самарской области.

Практическая часть 35 часов

Сдача нормативов. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно - силовых способностей). Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции, прежде всего, зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. Показ запланированного результата;
2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба).

Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель. В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики

бега могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности. В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш. В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью. Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна». Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро.

Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку». Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке. Для выполнения нормативов II и III спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости.

Для достижения I спортивного разряда, норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

**План модуля «Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика.
Тактическая подготовка»**

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема: Кроссовый бег	2		2	Входящая диагностика наблюдение тестирование
2.	Тема: Повторный бег	1,5		1,5	Наблюдение беседа
3.	Тема: Интервальный бег	2		2	Наблюдение беседа
4.	Тема: Совершенствование техники бега		1,5	1,5	Наблюдение беседа
5.	Тема: Совершенствование техники прыжка	2		2	Наблюдение беседа
6.	Тема: Совершенствованиетактики бега	1,5		1,5	Наблюдение беседа
7.	Тема: Бег в гору и под гору	2		2	Наблюдение тестирование
8.	Тема: Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5		1,5	Наблюдение беседа
9.	Тема: Барьерный бег	2		2	Наблюдение беседа
10.	Тема: Упражнения в анаэробном режиме	1,5		1,5	Наблюдение беседа
11.	Тема: Беговые упражнения	2		2	Наблюдение
12.	Тема: Техника спринта	1,5		1,5	Наблюдение беседа
13.	Тема: Высокий старт, финиширование		2	2	Наблюдение беседа
14.	Тема: Эстафетный бег	1,5		1,5	Наблюдение беседа
15.	Тема: Отталкивание и разбег	2		2	Наблюдение беседа
16.	Тема: приземление	1,5		1,5	Наблюдение беседа
17.	Тема: Эстафетный бег	2		2	Наблюдение беседа, тестирование (прием нормативов)

12.	Тема: Техника спринта		1,5	1,5	Наблюдение беседа
13.	Тема: Высокий старт, финиширование	2		2	Наблюдение беседа
14.	Тема: Эстафетный бег	1,5		1,5	Наблюдение беседа
15.	Тема: Отгалкивание и разбег	2		2	Наблюдение беседа
16.	Тема: приземление	1,5		1,5	Наблюдение беседа
17.	Тема: Эстафетный бег	2		2	Наблюдение беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Спортивная игра с бегом(Футбол)	1,5		1,5	Наблюдение беседа, тестирован (прием нормативов)
19.	Тема: Контроль над выполнением технических действий.		2	2	Наблюдение беседа
20.	Тема: Упражнения близкие к соревновательным	1,5		1,5	Наблюдение тестирован
21.	Тема: Упражнения для развития выносливости	2		2	Наблюден беседа
22.	Тема: Кроссовый бег	1,5		1,5	Наблюдение беседа
23.	Тема: Соревнования	2		2	Наблюдение беседа
24.	Тема: Контрольные испытания по ОФП,СФП	1,5		1,5	Наблюдение тестирован
	Итого:	42	7	35	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведение итогов
беседы	литература по теме	наглядные пособия	викторина
Практикум: занятие поточным методом;	литература по теме; карточки с заданием.	Мультимедийная техника	Опрос контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра
круговая тренировка; занятие фронтальным методом;		скакалки; гимнастическая скамейка; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи.	контрольные нормативы по ОФП
работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование		видеозаписи, обучающие диски. скакалки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; перекладины; мячи	контрольные нормативы; помощь в судействе.

Материально-техническое оснащение программы.

Занятия проводятся в светлом специально оборудованном спортивном зале и на спортивной площадке. Подготовку спортсмена следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Список литературы для педагогов

1. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.2020.
2. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике.2020.
3. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 2019.
4. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 2021.
5. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2019.
6. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.2016.
7. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2019.
8. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 2021.
9. А.Л. Попов . Спортивная психология. 2019.
10. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2016.
11. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 2020.
12. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 2019.
13. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ детско-юношеских школ олимпийского резерва, под редакцией: В.Г.Никитушкина, В.Б.Зеличенко, Н.Н.Чеснокова, б.Ф.Прокудина, 2020 г.

Список литературы для обучающихся

1. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств //Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 2020.—103 с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н., Биохимия мышечной деятельности — Киев.: «Олимпийская литература», 2019. – 504 с.
3. Вишневецкий В.А. Биохимия мышц и спортивных упражнений. – Сургут: СурГУ, 2015.—105 с.4.Юный легкоатлет. В.П.Попов, Ф.П.Суслов, Е.И.Ливадо М., ФиС 2019г