

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И  
РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

**РЕКОМЕНДОВАНА:**

Экспертным советом  
ГАНОУ «РЦПД»  
Протокол № 1 от  
«09» января 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом директора  
ГАНОУ «РЦПД»  
№ 6 от «12» января 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Легкая атлетика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: – 11-17 лет

Срок реализации: 72 часа

Составитель (разработчик):  
Серегина В.В.-инструктор методист  
Павлов Ю.М. -методист

г. Брянск, 2023 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка

### **СОДЕРЖАНИЕ**

#### **Комплекс основных характеристик образования**

Пояснительная записка

Цели и задачи программы

Планируемые результаты

#### **Комплекс организационно-педагогических условий**

Учебный план

Содержание учебного плана

Календарный учебный график

#### **Условия реализации программы**

- материально-техническое обеспечение

- методические материалы

- кадровое обеспечение; информационное обеспечение

#### **Формы аттестации/контроля**

#### **Оценочные материалы**

#### **Программа воспитания**

#### **Список литературы и источников**

## Комплекс основных характеристик образования

### 1. Пояснительная записка

Данная программа реализуется в рамках профильной смены на базе государственного автономного нетипового образовательного учреждения «Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи»,

Профильная смена предполагает круглосуточное пребывание обучающихся в Центре с проживанием в комфортабельном общежитии с пятиразовым питанием.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп.);
- Закон Брянской области от 08.08.2013 года № 62-З «Об образовании в Брянской области»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 г. № 467);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. № 678-р);
- Методические рекомендации по созданию и функционированию региональных центров выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, созданных с учетом опыта Образовательного

Фонда "Талант и успех" в рамках реализации федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утв. Министерством просвещения РФ 19 января 2022 г.); -  
- Уставом ГАНОУ «Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи».  
- Положение ГАНОУ «РЦПД» о дополнительной общеразвивающей программе.

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно- спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что в рамках изучаемого курса обучающиеся получают навыки выполнения упражнений, понимание организации тренировочного процесса, разработают план режима дня и тренировок. Легкая атлетика является наиболее доступным видом спорта, который позволяет развивать и укреплять общий уровень подготовки спортсмена. Благодаря наличию различных видов состязаний, спортсмены могут выбрать для себя направление, наиболее подходящее для них, исходя из их физиологических и психологических особенностей.

**Отличительная особенность программы** в том, что она индивидуальна, адресована каждому ребёнку лично или первичному коллективу персонально, призвана помочь росту уровня участников в качестве профессиональных спортсменов. Программа представляет собой систему действий, направленных на помощь как в спортивном совершенствовании, так и в профессиональном развитии с учетом склонностей и образовательных потребностей обучающихся.

**Новизна программы.** Кроме того, что основными являются тренировочные занятия по легкой атлетике, программа включает профориентационную поддержку в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности: занятия о здоровом образе жизни, анатомии человека, по правильному питанию, игровые тренировки, тренинги по самоопределению, целеполаганию, коммуникативности, тематические встречи с успешными легкоатлетами, представителями «спортивных» профессий: тренер, судья, инструктор, медик, массажист, журналист и другие.

**Адресат программы:** обучающиеся 11-17 лет, занимающиеся легкой атлетикой в течение двух лет, в группах 15-20 человек.

**Формы организации образовательного процесса:** очная.

**Объём и срок освоения программы:** профильная смена с проживанием, 13 дней, 72 часа.

**Виды и периодичность контроля:** промежуточный (сдача нормативов) и итоговый (участие в соревнованиях).

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для формирования и развития юных спортсменов, повышения уровня вовлеченности в занятия легкой атлетикой через практикоориентированные образовательные мероприятия в рамках профильной смены.

### **Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- развитие интереса к профессиям, связанным со спортом: тренер, судья, инструктор, медик, массажист, журналист, менеджер спортивных мероприятий и другие;
- повышение общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовленности занимающихся;
- совершенствование физических качеств спортсменов с учетом возраста и уровня их влияния на соревновательную результативность (влияние физических качеств на спортивную результативность с учетом легкоатлетической специализации установлено ФССП);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- укрепление здоровья юных спортсменов.

## **3. Планируемые результаты**

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся приобретут:

### **Предметные результаты:**

- умение составлять программу тренировки;
- умение соблюдать режим питания и восстановления;
- повышение интереса к занятиям легкой атлетикой;
- развитие интереса к сопутствующим профессиям.

### **Метапредметные:**

- умение ориентироваться в информационном пространстве и работать с специальными Интернет-ресурсами;
- умение работать в команде, проявлять лидерские качества;
- целеустремленность, коммуникативность, саморегуляция.

### **Личностные результаты:**

- получают развитие критическое мышление, познавательная деятельность, спортивная инициатива, самостоятельность.

# Комплекс организационно-педагогических условий

## Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение. Входная диагностика</b>	2	1	1	Инструктаж, сдача нормативов
2	<b>Кроссовая подготовка, бег на средние дистанции.</b>	17	1	16	Бег 12 минут, тест Купера
3	<b>ОФП. Обще укрепляющие упражнения с диском, гантелями, работа в тренажерном зале, упражнения без предметов.</b>	8	1	7	Норматив на пресс, приседания на одной ноге (к-во раз)
4	<b>ОРУ. Упражнение на развитие ловкости, гибкости, специальной координации. Подскоки со скакалкой.</b>	6	1	5	Тест на гибкость, подскоки на скакалке (на время)
5	<b>Барьерный бег. Подводящие упражнения и бег на укороченном расстоянии.</b>	10	1	9	Барьерный бег на 60 м
6	<b>Прыжки в длину и многоскоки</b>	10	1	9	Выполнение прыжка в длину
7	<b>Бег на отрезках до 300-1000 м с интенсивностью 60–80%</b>	6	1	5	Бег на 1000 м юноши, 800 м девушки
8	<b>Темповый бег</b>	5	1	4	Контрольный бег на 200 м
9	<b>Силовая подготовка</b>	6	2	4	Бег с тягой 6х60 м; Бег без тяги 6х60 м
10	<b>Итоговое мероприятие. Соревнование</b>	2	2	-	Соревнования
	<b>ИТОГ</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

### Содержание учебного плана программы

#### **Тема №1 Введение. Входная диагностика.**

Входная диагностика, знакомство с участниками, сдача нормативов.

#### **Тема №2 Кроссовая подготовка, бег на средние дистанции.**

Разминка, заминка. Бег с низкого старта под команду или без команды. Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега). Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрывало автомобиля). Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела.

**Тема № 3 ОФП. Обще укрепляющие упражнения с диском, гантелями, работа в тренажерном зале, упражнения без предметов.**

Разминка, заминка. Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия. Упражнения с гантелями, дисками, без предметов. Упражнения на тренажерах: для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

**Тема №4 ОРУ. Упражнение на развитие ловкости, гибкости, специальной координации. Подскоки со скакалкой.**

Разминка, заминка. Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия. Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат. Упражнения на тренажерах: для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног. Подскоки со скакалкой.

**Тема №5 Барьерный бег. Подводящие упражнения и бег на укороченном расстоянии.**

Разминка, заминка. Бег высоко поднимая колени. Перешагивание над барьером и проход под барьером. Перешагивание барьеров правой и левой ногой. Ходьба через барьеры на различные расстояния (10 барьеров). Бег через барьеры (6-8 барьеров).

**Тема №6 Прыжки в длину и многоскоки.**

Разминка, заминка. Прыжок в длину: прыжок с места, тройной прыжок с места, пятерной прыжок с места. Прыжки «разножка», меняя положение ног 1 -2 раза в полете. Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров. Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит.

**Тема № 7 Бег на отрезках до 300-1000 м с интенсивностью 60–80%.**

Разминка, заминка. Бег с соревновательной скоростью 70 м с длиной шагов. Бег с соревновательной скоростью 350-1000 м с длиной шагов. Повторный бег 10х100 м. Челночный бег 6х50 м.

**Тема № 8 Темповый бег.**

Разминка, заминка. Бег 6х150 м с интенсивностью 90%. Бег 200 м +200 м с интервалами отдыха 2- 3 мин. Бег 350 м +50 м с интервалами отдыха 2- 3 мин. Контрольный бег на 200 м.

**Тема № 9 Силовая подготовка.**

Разминка, заминка. Работа с бодибаром различных весов. Обучение упражнениям: тяга, взятие на грудь, толчок от груди, жим лежа, приседания.

**Тема № 10 Сдача нормативов. Проведение соревнований.**

### Календарный учебный график

Профильные смены по легкой атлетике (физкультурно-спортивная направленность) в ГАНОУ «РЦПД» в 2023 году проводятся по следующему графику:

Год	Продолжительность			Сроки
-----	-------------------	--	--	-------

обучения по программе	учебного года			Кол-во учебных часов	Количество участников	проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных дней			
2023	23.01.2023	28.01.2023	13	72	50	28.01.2023
2023	17.04.2023	29.04.2023	13	72	60	29.04.2023
2023	13.06.2023	25.06.2023	13	72	70	25.06.2023
2023	26.06.2023	08.07.2023	13	72	70	08.07.2023
2023	<b>02.10.2023</b>	<b>14.10.2023</b>	<b>13</b>	<b>72</b>	<b>55</b>	<b>14.10.2023</b>
2023	20.11.2023	03.12.2023	13	72	50	03.12.2023

#### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **Методические материалы**

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.
- Методические разработки занятий к программе.
- Практические задания к программе.
- Фото- и видеоматериалы, презентации.

Оценка достижений учащихся: сдача нормативов, анализ дневников спортсменов.

##### **Педагогические технологии:**

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения «равный равному»;
- технология ретроспективной рефлексии.

##### **Алгоритм учебного занятия**

- Создание положительного эмоционального фона.
- Актуализация учебных задач.
- Теоретический материал.
- Отработка теоретического материала на практике.
- Систематизация и обобщение полученных ранее знаний с новым материалом.
- Подведение итогов.
- Рефлексия, заполнение дневника спортсмена.
-

## Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной физкультурно-спортивной программы привлекаются инструкторы-методисты, тренеры по легкой атлетике ГБУ БО СШОР по легкой атлетике имени В.Д. Самотесова и спортивных школ области, имеющих профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающий уровень профессионального мастерства, методист или старший методист, владеющие технологией проектной деятельности, ведущие спортсмены легкоатлеты региона.

### Методы и приёмы обучения.

Метод	Приём
Словесный (вербальный) метод	Рассказ, объяснение, лекция, беседа, инструктаж
Наглядный метод	Иллюстрация, демонстрация, личный пример, заполнение дневника спортсмена
Практический метод	Упражнение, практические задания
Видеометод	Просмотр видео с упражнениями, выполнение заданий на основе просмотренных материалов

### Формы контроля/аттестации

Вид контроля/аттестация	Форма контроля/аттестация
Входная диагностика	Беседа, диагностические задания.
Текущий контроль	Наблюдение, самостоятельная работа, самоконтроль, взаимоконтроль
Промежуточная аттестация	
Итоговый контроль	Сдача нормативов, старты в соревнованиях

В программу профильной смены, помимо образовательной деятельности, включены учебно-воспитательные мероприятия, согласно плану рабочей программы воспитания Центра (досуговые, воспитательные мероприятия, встречи с интересными людьми).

### План воспитательных мероприятий в рамках профильной смены «Легкая атлетика»

№	Название разделов, тем	Количество часов	Форма и особенности проведения
1.	«Анатомикум»	4	Практикум по анатомии человека
2	«Спорт помог мне стать...»	2	Конкурс презентаций об успешных профессионалах – бывших спортсменах
3	«Преодолеть себя», «Мотивация в профессии», «Как выбрать	4	Тренинги с педагог- психологом

	будущую профессию?»		
4	Хочу заниматься спортом, но не могу. Что делать?	2	Ярмарка спортивных профессий.
5	Библиоматчи	2	Матчи по чтению вслух
6	Интеллектуальная игра «Узнай о ЗОЖ»	2	О здоровом питании и режиме спортсмена
7	«Народные ремесла»	2	Мастер-класс по работе с деревом
8	Классная встреча со знаменитыми спортсменами	2	Встречи со знаменитыми спортсменами региона (Осипенко А.И, Куркина Л.Н, Погорелов А.Г, Есипчук О.Аи др.), интересными людьми спортивных профессий: интервью, пресс-конференция, брейн-ринг
9	Мастер класс по современному мечевому бою: «Сила русская - слава богатырская»	2	Мастер-класс по мечевому бою
10	Хочу поделиться впечатлениями	2	Конкурс пресс-релизов о мероприятиях смены, рекламных материалов
11	Киностарт «ПРО-спорт»	4	Просмотр кинофильмов на спортивную тематику. Обсуждение.
12	«Проблемы допинга в современном спорте»	2	Лекция
13	Финансовая грамотность	2	Игра по станциям
14	Лекция: «Построй свою карьеру»	2	Представители центра «Мой бизнес»
	<b>ИТОГ</b>	<b>34</b>	

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2022 гг. – URL: <http://rusathletics.info/journals> (дата обращения 24.06.2023).
2. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 147 с.
3. Спортивная психология: учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 367 с.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 6-е. – М.: Советский спорт, 2019. – 340 с.
5. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
6. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
7. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
8. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
9. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
10. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с. 7 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
11. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры/Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 2011.-368с.
12. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
13. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с. 417.
14. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673.

– URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf>  
(дата обращения 24.06.2023).

15. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.

16. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2012.- 122с.

17. Правила вида спорта «легкая атлетика». URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 24.06.2023).

18. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 24.06.2023).

19. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf> (дата обращения 24.06.2023).

20. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.