

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 103 г. Челябинска»

ПРИНЯТА
на заседании педсовета
Протокол от 20.05.2024
г. № 7

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «СОШ № 103 г.
Челябинска»

А.А. Першин
«20» мая 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Сдадим нормы ГТО!»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 3 года

Составители (разработчики):
Кузнецова Людмила Ивановна, педагог
дополнительного образования;
Вульф Галина Викторовна, учитель
физкультуры;
Шумилова Любовь Владимировна, учитель
физкультуры

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Номер страницы
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	11
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1.	Календарный учебный план	14
2.2.	Условия реализации программы	14
2.3.	Формы аттестации и контроля	15
2.4.	Оценочные материалы	15
2.5	Методическое обеспечение	17
3	Список литературы	18

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по подготовке к сдаче норм ГТО (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 10 до 16 лет в системе дополнительного образования.

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 25 декабря 2023 года, (редакция, действующая с 1 мая 2024 года) (далее – ФЗ).
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
3. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 08.12.2023) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (р.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (с изменениями на 30.12.2022 г.).
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г, протокол №3).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями от 02.02.2021 г., 21.04. 2023 г.).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам

профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

11. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
13. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 06 мая 2024 года)
14. Устав МБОУ «СОШ № 103 г. Челябинска»
15. Локальные акты МБОУ «СОШ № 103 г. Челябинска», регламентирующие организацию дополнительного образования.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Занятия по подготовке к успешной сдаче ГТО - один из основных и наиболее массовых видов деятельности. Занятия общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Данный вид деятельности формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

Отличительной особенностью программы является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психо-регуляции в занятиях и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов и стремлению к победам. В виду того, что в школе отсутствуют материально-технические возможности для занятий плаванием, то в программе упор делается на такие виды спорта, как легкая атлетика, гимнастика и ОФП. Лыжная подготовка осуществляется на уроках физкультуры и по ДООП «Лыжная подготовка».

Новизна заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физической подготовки. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается сдача норм ГТО по своей ступени.

Воспитательная функция программы связана с тем, что занятия позволяют расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма. На занятиях особое значение предается повышению уровня двигательной активности обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией. Содержание программы также направлено на формирование навыков ЗОЖ у подростков, что немаловажно в современном обществе.

Педагогическая целесообразность

Систематические занятия спортом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются как средство профилактики и лечения многих недугов. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

Адресат программы

Возраст обучающихся - 9-17 лет.

Программа актуальна для всех интересующихся в возрасте с 9 до 17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом.

В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна).

Специальных способностей и базовых знаний при зачислении на программу не требуется.

Группы разновозрастные, формируются составом не менее 12 человек, в группах занимаются:

- первый уровень обучения – учащиеся 3-4 классов;
- второй уровень обучения – учащиеся 5-8 классов;
- третий уровень обучения – учащиеся 9-11 классов.

Первый год/уровень обучения. На данном этапе предполагается ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливание организма. Воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Второй год/уровень обучения. Идет укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма. Продолжается повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно - сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умение их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам спорта; обучение основам техники бега, прыжков, упражнений силовой направленности.

Третий год/уровень обучения. Продолжается работа укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся; повышения уровня разносторонней

физической подготовленности; развития силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитания общей выносливости; совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучения элементов техники ходьбы, бега, прыжков. Идет обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях.

Режим занятий

Программа рассчитана на 3 уровня обучения, по 2 часа в неделю, общее количество часов по программе:

- 1 год/уровень обучения -68 часов;
- 2 год/уровень обучения -68 часов;
- 3 год/уровень обучения - 68 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Формы обучения: групповые.

Форма проведения занятий: основная форма - очная, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования, мастер - класс.

При возможном дистанционном обучении по программе могут использоваться следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года. Зачисляются все желающие без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей) и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи:

Обучающие

1. Сформировать базовые знания по истории развития физической культуры
2. Обучить техническим элементам видов испытаний (ГТО);
3. Обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
4. Создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой ;
5. Обучать приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

1. Развить общефизические и специальные качества;
2. Развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
3. Развивать средствами физических упражнений индивидуальные способности обучающихся;
4. Развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
5. Способствовать раскрытию спортивной одаренности и таланта обучающихся;
6. Расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно - оздоровительных упражнений.

Воспитательные:

1. Формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
2. Воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
3. Воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
4. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
5. Формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
6. Способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

1.3Содержание программы

№	Вид подготовки	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Форма контроля
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Введение. Теория	4	-	4	-	4	-	Беседа
2	Техническая подготовка	2		2		2		Беседа
3	ОФП +СФП		54+3		54+3		54+3	Тестирование
6	Соревновательная подготовка		3		3		3	Результаты соревнований
7	Контрольные занятия		2		2		2	Промежуточная аттестация
	Всего часов за год	68		68		68		

Учебный план

Содержание программного материала первого и второго годов/уровней обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая Всероссийская спортивная классификация по ГТО.

Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Значение подготовки и сдачи норм ГТО в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Тема: Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме» утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

Тема: Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявка на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления.

Тема: Места занятий, оборудование инвентарь. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной

физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпад, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, броскам и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. ***Легкоатлетические упражнения.*** Бег на 30,60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические

качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т.п.

Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного бега - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 2x15 м и т.п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих 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 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковые эстафеты» и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнение для развития выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико - тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности,

тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п. Прыжки с места и с разбега.

4. Техничко - тактическая подготовка Техническая.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практическая часть. Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивания, опуская, поднимание туловища из положения сидя и лежа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнером;

упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений; наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивание из приседа и прыжки - многоскоки; прыжки в длину.

5. Соревновательная подготовка

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

6. Контрольные занятия

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольных нормативов и тестовых упражнений по ОФП.

Содержание программного материала третьего года обучения

1. Введение.

Тема: Воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга. Разбор по DVD и видеоматериалам техники спортсменов высокой квалификации.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема: Общая и специальная физическая подготовка. Основные требования по

физической подготовке, предъявляемые к юным легкоатлетам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема: Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов. Классификация и терминология технических приемов. Качественные показатели индивидуальной техники бега - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных действиях. Основные недостатки в технике легкоатлетов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке юных легкоатлетов.

Тема: Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики спортсменов высокой квалификации.

3. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Повороты на месте. Размыкание уступами. Перестроение в шеренги, в колонну. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильно осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. Упражнения в равновесие: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейки.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалками, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка).

Упражнения с набивным мячом: наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. *Акробатические упражнения.* Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом назад в стойку на коленях.

Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Прыжки на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 м,

встречная эстафета. Бег на 30 и 60 м на результат, метанием малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель.

Спортивные игры. Волейбол, баскетбол по упрощенным правилам.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 метров, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторные выполнения беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократные повторения специальных технико - тактических упражнений. *Упражнения для развития ловкости.* Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча.

Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов: скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 1000 м. Кросс. Дозированный бег. По пересеченной местности от 2 минут до 12 минут.

Подвижные игры и эстафеты. «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений. Бег: бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх - вправо, вверх - влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком.

5. Техническая подготовка

Теоретическая часть

Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практическая часть

Спринтерский бег от 30 до 60 м.; бег на длинные дистанции до 1 км.; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами);

силовая гимнастика (подтягивание, опусканием, поднимание туловища из положения сидя и лежа, с гантелями (амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнером; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки - многоскоки; прыжки в длину.

6. Соревновательная подготовка *Теоретическая часть.*

Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольных нормативов и тестовых упражнений по ОФП.

1.4. Планируемые результаты:

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы, исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей (например, развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, двигательную и другие системы);
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;
- наблюдательность, ассоциативное мышление.

Предметные результаты:

- навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- навыки и умения самостоятельно осуществлять закаливание организма;
- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных

возможностей организма;

- культура поведения болельщика во время просмотра соревнований различного ранга и уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения;
- сформированы представления о здоровом образе жизни.

По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут **знать**:

- историю развития и современное состояние различных видов спорта;
- правила безопасного поведения во время занятий, поведения на стадионе в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- правила проведения контрольно - тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятий легкой атлетикой и правила его предупреждения;
- правила соревнований по ГТО.

Уметь:

- организовать самостоятельные занятия, а также с группой сверстников;
- организовывать и проводить соревнования ике в группе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами, направленные на развитие физических качеств бегуна;
- владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- выполнять контрольно - тестовые упражнения по ГТО, в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут **знать**:

- Единую Всероссийскую спортивную классификацию по ГТО;
- ведущих спортсменов и их вклад в развитие спорта в нашем регионе;
- здоровье формирующие и здоровье сберегающие средства;
- особенности психологической подготовки к соревнованиям;
- технику бега по прямой;
- технику бега с ускорением;
- подвижные игры и элементы спортивных игр специальной направленности для развития физических качеств и формирования технических навыков
- технику отжимания и подтягивания
- технику передвижения на лыжах
- технику упражнения на гибкость

Уметь:

- демонстрировать технику старта бега;
- демонстрировать технику бега по прямой;
- демонстрировать технику бега по виражу;
- играть в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр, развивающих специальные легкоатлетические качества и навыки;
- проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований;
- выполнять контрольно - тестовые упражнения по ГТО, в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности;
- проводить анализ показателей физической подготовленности, делать соответствующие выводы;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, судьям и иным участникам соревнований;
- организовывать со сверстниками и индивидуально занятия бегом.

По окончании третьего года освоения программы обучающиеся будут знать:

- эффективные средства легкой атлетики для укрепления здоровья и закаливание организма;
- средства обеспечения всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле бега;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака на здоровье и работоспособность спортсмена.

Уметь:

- демонстрировать технику испытаний;
- проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований;
- выполнять контрольно - тестовые упражнения по ГТО, в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности;
- проводить анализ соревнований своей команды и действий соперников;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, тренеру, судьям и иным участникам соревнований;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график ДООП

Регламентирование образовательной деятельности на учебный год:

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 26 мая.

Продолжительность учебного года - 34 недели.

С 01 по 10 сентября проводится также набор и комплектование групп.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на учебный год. Занятия ведутся с учетом нагрузки педагога по четвертям (кроме праздничных дней). Начало и конец каждой четверти по продолжительности совпадают с учебными четвертями. Продолжительность занятия – 40 минут.

Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

- 4 ноября - День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, января – Новогодние каникулы;
- 7 января– Рождество Христово
- 8 марта– Международный женский день;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 1 мая - Праздник весны и труда;
- 9 мая– День Победы.

Годовая промежуточная аттестация проводится с 15 по 25 мая.

2.2. Условия реализации программы.

Учебно -методическое обеспечение программы:

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

обучение проходит в очной форме, используются методы: словесный - объяснение, беседа, рассказ; наглядный - показ педагогом, обучающимся видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контроль - тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по ГТО и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий: учебно - тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры

Материально-технические условия реализации программы:

Материально - техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по программе. Для реализации данной программы необходимы:

- площадка, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 м;
- комната для переодевания;
- стойки - 12 штук;
- скакалки - 20 штук;
- барьеры - 20 штук;
- мячи баскетбольные - 4 штуки;
- мячи волейбольные - 4 штуки;
- сетка для мячей - 1 штука;
- комплект фишек - 30 штук (трех разных контрастных цветов);
- рулетка - 3 метра - 1 штука;

- эстафетные палочки - 3 штуки;
- барьеры - 10 штук;
- стартовые колодки- 3 штуки;
- тренировочные манишки - 20 штук;
- секундомер;
- свисток;
- шиповки (легкоатлетические);
- планшет магнитный.

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует учитель физкультуры и/или педагог дополнительного образования. В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической и специальной физической подготовки.

2.3 Формы аттестации и контроля:

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

- Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
- Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений последовательности их выполнения.
- Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
- Схема выполнения теста остается постоянной от тестирования к тестированию.
- Интервалы между повторениями одного и того же места должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
- Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Формой контроля являются контрольно - тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся, в соответствии с требованиями ВФСК ГТО.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в середине декабря и мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения в мае. Результаты мониторинга (сдача норм ГТО) заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Общие требования проведения контрольных испытаний:

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надежностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроения, который позволили бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

2.4 Оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающегося играет большую роль в работе преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- Сбор информации;
- Анализ накопленной информации;
- Планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- Собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках;
- Сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки. Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны неинформативные характеристики, объективно оценивать тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценочные материалы включают:

Протокол №1

тестовых упражнений по общей физической подготовке, обучающихся по программе «Сдадим нормы ГТО!»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек _____

Учитель _____ / _____ /

№ п / п	Фамилия, имя	Полн ых лет	Быстрота		Сила		Скоростно - силовые	
			<i>Бег 30 м. (сек)</i>		<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)</i>		<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	
			результат	уровень	результ	уровень	результат	уровень
1								

Дата проведения тестирования «__» _____ 20__ г.

Протокол №2

тестовых упражнений по специальной физической подготовке, обучающихся по программе «Сдадим нормы ГТО!»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек _____

№ п / п	Фамилия, имя	Полн ых лет	Быстрота		Сила		Скоростно - силовые	
			<i>Челночный бег 3x10 м (сек)</i>		<i>Бросок мяча 1 кг из- за головы двумя</i>		<i>Прыжок вверх со взмахом рук (см)</i>	
			резул	уров	резу	уров	резу	уров
1								

Дата проведения тестирования
««__» _____ 20__ г.

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся по программе «Слашим нормы ГТО!»»

Возраст	Уровень	ОФП		
		Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	Прыжок в длину с места (см)
10-12	<i>Высокий</i>	5.8	17	176
	<i>Средний</i>	5.9	15	172
	<i>Низкий</i>	6.0	13	168
13-14	<i>Высокий</i>	5.7	20	180
	<i>Средний</i>	5.8	18	175
	<i>Низкий</i>	5.9	16	170
15-17	<i>Высокий</i>	5.6	24	186
	<i>Средний</i>	5.7	22	180
	<i>Низкий</i>	5.8	20	175

Возраст	Уровень	СФП		
		Челночный бег 3x10 м. (сек)	Бросок мяча 1 кг из-за головы	Прыжок вверх со взмахом рук (см)
10-12	<i>Высокий</i>	8.5	490	37
	<i>Средний</i>	8.6	465	35
	<i>Низкий</i>	8.7	410	32
13-14	<i>Высокий</i>	8.4	550	43
	<i>Средний</i>	8.5	480	40
	<i>Низкий</i>	8.6	430	38
15-17	<i>Высокий</i>	8.3	590	48
	<i>Средний</i>	8.4	550	44
	<i>Низкий</i>	8.5	500	40

2.5 Методическое обеспечение

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

Дидактические материалы:

Записи с выступлениями прославленных спортсменов.

Список литературы

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М., 2008.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М., 2009.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М., 2008. Попов В.Б. «Прыжки в длину». М., 2011.
6. Школа легкой атлетики, под ред. А.В. Коробова, 2 изд. М., 1998.
7. Легкая атлетика для юношей, под ред. П.Л. Лимаря. М., 1999.
8. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н.Г. Озолина и Д.П. Маркова. 2 изд. М., 2002.
10. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика: Учебное пособие. - К.: Вища шк., 1994.
11. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. - М.: Просвещение, 1990.
12. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1993.
13. Лёгкая атлетика, под ред. Д.П. Маркова и Н.Г. Озолина. М., 1999.
14. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В. Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов, 1999.
15. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С. Хоменкова, 2002. 183
16. Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001.
17. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010.
18. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура. Москва, 2014.
19. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт. Москва, 2009.

Интернет - ресурсы

1. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=669129>;
2. <https://ohranatruda.ru>;
3. <http://rusada.ru>
4. <https://www.gto.ru/>

Требования по техники безопасности во время занятий

На занятиях легкой атлетикой обучающиеся должны:

- Соблюдать дисциплину в ходе занятий.
- Заниматься в спортивной обуви и форме, соответствующей погодным условиям.
- Добираться на стадион только пешком вместе с группой или самостоятельно. По пути на стадион при переходе через улицу соблюдать правила дорожного движения.
- Заниматься легкой атлетикой только в местах, названных тренером - преподавателем, в поле его зрения.
- Приступить к выполнению легкоатлетических упражнений только после разминки, в соответствии с рекомендацией и заданием тренера - преподавателя.
- Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегом или прыжками.
- Помнить о возможности получения травмы на стадионе, поэтому нельзя:
 - ✓ бежать на встречу общему движению обучающихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона осуществлять только в направлении против часовой стрелки);
 - ✓ бежать по дорожке, где скользко, грязно и можно упасть;
 - ✓ выполнять упражнения там, где есть возможность получить травму мячом (когда на поле играют в футбол или метают малый мяч). На соседнюю беговую дорожку;
 - ✓ толкать впереди бегущего;
 - ✓ во время бега на короткие дистанции переходить на соседнюю беговую дорожку;
 - ✓ резко не останавливаться после завершения бега;
 - ✓ садиться или ложиться сразу после завершения бега; сидеть или лежать на земле, траве;
 - ✓ выполнять прыжки на неровном, рыхлом покрытии. Не приземляться на руки.
- Соблюдать очередность выполнения попыток.
- Не оставлять грабли и лопату на местах занятий (грабли кладите зубьями вниз, туфли зубами вниз).
- Метание на встречу друг другу запрещается.
- Не ходить за снарядами без разрешения.
- Не стоять при групповых занятиях справа от метящего.

В целях безопасности занятия по легкой атлетике следует проводить с соблюдением следующих требований:

- ✓ бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- ✓ в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- ✓ при групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- ✓ во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- ✓ не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- ✓ перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;
- ✓ не производить метание без разрешения тренера - преподавателя;
- ✓ не оставлять без присмотра снаряды для метания;

- ✓ не стоять справа от метящего (при метании левой рукой — слева);
- ✓ не находиться в зоне броска;
- ✓ не подбирать снаряды для метания без разрешения тренера - преподавателя;
- ✓ не подавать друг другу снаряд для метания броском;
- ✓ запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).