

Муниципальное бюджетное учреждение  
Спортивная школа олимпийского резерва «Темп» города Калуги  
(МБУ СШОР «Темп» г.Калуги)

Принято на  
тренерском совете  
протокол № 1  
от 07.09. 2022г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ СШОР «Темп» г.Калуги  
А.С.Шведов  
приказ № 6-09 от 07.09. 2022г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «легкая атлетика»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** от 9 до 17 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Количество часов в год:** 276 , режим 6 ч/н

**Разработчик:** Шнырь Лариса Владимировна,  
заместитель директора по спортивной работе МБУ «СШОР «Темп» г.Калуги

г.Калуга  
2022 г.

## Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативная часть.....	4
Раздел 2. Учебный план и содержание программного материала	
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Содержание программного материала.....	7
Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы	
3.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение.....	11
3.2. Общие требования к организации образовательного процесса.....	13
3.3. Материально –техническое обеспечение.....	13
3.4. Кадровое обеспечение.....	13
Приложение № 1 Календарный учебный план-график.....	15
Приложение № 2 Словарь специальных терминов.....	16
Приложение № 3 Инструкция по обеспечению безопасности образовательного процесса	21
Приложение № 4 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.....	23

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «легкая атлетика» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика является неотъемлемой частью базового вида программы уроков по физической культуре, составной частью тренировочного процесса многих других видов спорта и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Занятия по программе обеспечивают необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, а также способствуют комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Занятия для обучающихся не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой для них, а органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня, приучают детей к правильному использованию своего времени.

В таком комплексном и разностороннем развитии обучающихся и состоит актуальность данной программы.

Формирование групп на спортивно-оздоровительном этапе.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно – оздоровительный этап реализуется в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет. Срок реализации данной программы – 1 год.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ с 9-и летнего возраста, имеющие разрешение врача. В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, оценка воздействия физической нагрузки на организм ребёнка.

Медицинское обследование детей, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- Систематический контроль за состоянием здоровья;



- Оценка адекватности физических нагрузок этих детей состоянию их здоровья;
- Профилактика и лечение полученных травм;
- Восстановление здоровья средствами, методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.
- Врачебный контроль за обучающимися осуществляется силами врача в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом.

Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке и медицинском контроле.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных легкоатлетов.

### **1.1 Нормативная часть.**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Уставом учреждения, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Уровень программы: ознакомительный.

Цель программы: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно - оздоровительные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

#### Образовательные:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий, использовать их в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;

#### Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям;
- формировать стойкий интерес к занятиям;
- воспитать социально активную личность, готовую к спортивной деятельности в будущем.



### Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширять функциональные возможности организма;

### Оздоровительные:

- формировать всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Адресат программы: обучающиеся 9-17 лет, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься легкой атлетикой при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Наполняемость учебной группы: 12-30 человек.

Форма занятий: очная, групповая, индивидуальная. Дистанционная форма обучения возможна при установлении локальным актом учреждения.

Типы занятий: теоретические, практические, комбинированные, игровые, тренировочные, контрольно-тестовые, соревновательные.

Формы проведения: беседа, учебно-тренировочное занятие, мастер-класс, игра, вводное занятие, открытое занятие, итоговое занятие, соревнование.

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация, разбор наглядных пособий);
- практический (упражнения, работа по образцу, имитационные упражнения, иное).

Режим занятий: 3 раза в неделю по два академических часа, недельная нагрузка – 6 академических часа.

Срок реализации программы: 1 год (с возможностью дальнейшего повторения), в общем объеме 276 часов, 46 учебных недели.

### **Ожидаемые результаты:**

1. по окончании обучения обучающиеся будут знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- основы системы физического воспитания;
- о личной и общественной гигиене, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена;
- о травматизме и заболеваемости в процессе занятий физической культурой и спортом;
- о восстановительных мероприятиях;
- о самоконтроле в процессе занятий;
- о правилах соревнований по легкой атлетике;
- о Единой Всероссийской спортивной классификация;
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики;

2. по окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- выполнять основные упражнения на развитие физических способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости и др.);
- выполнять основные приемы техники спортивных и подвижных игр;
- согласовывать свои действия с другими обучающимися;
- выполнять технику основных упражнений в легкой атлетике;
- выполнять правила соревновательной деятельности по легкой атлетике;
- использовать навыки самодисциплины;
- контролировать свое состояние.

**Формы контроля и подведение итогов:** программа не предусматривает выступление обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, поэтому отсутствует итоговая аттестация, но и не запрещает ее проведение. В этих группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов, особенно в осенний, весенний и зимний период. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	Теоретическая подготовка	8	8		Беседа, рассказ, демонстрация видеоматериалов
3	ОФП	94	1	93	Упражнения, тестирование
4	СФП	68	1	67	Упражнения, имитация, тестирование
5	ТТП	40	3	37	Упражнения, тестирование
6	Спортивные, подвижные игры	52		52	Игра, визуальная оценка умений и навыков
7	Соревновательная подготовка	8		8	Эстафеты, конкурсы, соревнования (забеги)
8	Диагностика и мониторинг	4		4	Тестовые упражнения
9	Итоговое занятие	1	1		Беседа, анализ
<b>Итого:</b>		<b>276</b>	<b>15</b>	<b>261</b>	



## **2.2. Содержание программного материала**

### **1. Вводное занятие.**

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике (правила поведения в вестибюле учреждения, в спортивном зале, тренажерном зале, на стадионе, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены, требования к спортивной форме и обуви), ознакомление с программой занятий.

### **2. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая часть реализуется в ходе практического занятия и отдельных занятий. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов и т.п. Тема №1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Тема №2. Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного спортивного движения.)

Тема №3. История развития легкой атлетики. (История, дисциплины, правила, лучшие российские и калужские спортсмены).

Тема №4. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. (Понятие о гигиене. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Закаливание. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.)

Тема №5. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов на тренировочном сборе и в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки- курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.)

Тема №6. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.)

Тема №7. Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня.)

Тема №8. Самоконтроль в процессе занятий спортом. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление.)

Тема №9. Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификации в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержание разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий.)



Тема №10. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. (Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.)

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Теоретическая часть: общее понятие об ОФП, функции, средства, место в системе обучения юного спортсмена.

Практическая часть: воспитание физических качеств, освоение двигательных навыков (бег и ходьба разными способами, ОРУ с предметом и без, упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты, координации, упражнения с использованием различных тренажеров, акробатические упражнения), в том числе:

#### **Общеподготовительные упражнения**

- **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

- **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо



скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- **Упражнения типа «полоса препятствий»:** с переползанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

- **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 и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

#### **4. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Теоретическая часть: общее понятие об СФП, функции, средства, место в системе обучения юного спортсмена.

Практическая часть: выполняются специальные упражнения на ловкость, координацию движений, гибкость, быстроту, выносливость, силу, а также подводящие упражнения для освоения техники видов легкой атлетики, в том числе:

- специальные беговые упражнения (семенящий, с высоким подниманием бедра, многоскоки и т.п.);
- старты из разных положений;
- бег по дуге;
- различные выходы на кольцо, маты;
- специальные упражнения барьериста;
- имитационные упражнения.

#### **5. Техничко – тактическая подготовка.**

Теоретическая часть: проводится разбор техники видов легкой атлетики наглядно и на примере, тактические приемы обсуждаются на контрастных примерах поведения спортсменов.

Практическая часть: выполняются подводящие упражнения от простого к сложному, затем к целостному выполнению задания для отработки техники:

- высокий и низкий старт;
- барьерный бег;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту с разбега;
- метание малого мяча в цель и на дальность;
- бег на короткие и средние дистанции.

#### **6. Спортивные и подвижные игры.**

Практическая часть: игры используются для развития физических качеств (быстроты, ловкости, координации, выносливости и т.д.), а также для разностороннего развития обучающихся, умению работать в команде), в том числе:

- баскетбол (в т.ч. игра по упрощённым правилам);
- волейбол (в т.ч. игра по упрощённым правилам);
- футбол (в т.ч. игра по упрощённым правилам);
- разновидности догонялок;
- пионербол;
- выбивалы;
- перестрелка;
- эстафеты.

Примерный перечень подвижных игр:

«Чья команда быстрее соберётся?», «Бой на границе», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «Наседка и коршун», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты).

Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?»,

«Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?»,

«Не намочи ног» (пройти по кубам),

«Построение и перестроение команд»,

«Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге),

«Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?»,

«Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну),

«Кто быстрее?» (перетянуть шнур),

«Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия),

«Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет),

«Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель),

«Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат),

«Чья команда сильнее?» (перетягивание каната),

«Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль),

«Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему – кто быстрее?),



«Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол),  
 «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его),  
 «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3м),  
 «Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки),  
 «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч) и т.п.

### 7. Соревновательная подготовка.

Практическая часть: проводятся внутренние соревнования по отдельным видам легкой атлетики, контрольным нормативам по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов.

### 8. Диагностика и мониторинг.

Практическая часть: проводятся тестовые упражнения вовремя текущего и промежуточного контроля. Контрольные упражнения проводятся в декабре и мае месяце учебного года. Сравнительный анализ результатов тестов позволяет определять уровень повышения или понижения физической подготовленности обучающихся.

Пример контрольных упражнений:

- Бег 30 м.
- Челночный бег 4х10 м.
- Прыжки в длину с места.
- Метание набивного мяча (3 кг) из-за головы.
- Бег 60 м.
- Прыжки через скакалку за 1 мин.
- Подтягивание из виса (мальчики) из виса лежа (девочки).
- Наклон вперед из положения сидя на полу.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

#### Определение уровня физической подготовленности:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)

### 9. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подводятся итоги за прошедший год.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия направлены на развитие системы дополнительного образования обучающихся в учреждении. Для этого учитываются интересы и потребности детей и их родителей (законных представителей).

#### 3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

В учреждении имеется достаточная библиотека методической литературы, диагностических и дидактических материалов в помощь специалистам в области физической культуры и спорта, которая регулярно пополняется и обновляется за счет информационно-коммуникативных ресурсов.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» протокол № 4 от 26.05.2021г.;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018г. № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Используемая литература:

1. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов. К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988;
2. Беляя А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997;
3. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай: школа легкой атлетики для детей 7-12 лет // перевод с норвежского, - М.: ФиС, 1982. Изд.5.2020г.;
4. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981;
5. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001;
6. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие.- СПб.: СПбГАФК, 1996;
7. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена., Киев, Здоровье, 1984;
8. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992;
9. Гайс И.А. Учитесь ходить быстро. – М.: ФиС. 2016г.;
10. Гуревич И.А., 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию, Минск, 2004г.
11. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика. Учебное пособие. – К.: Вища шк., 2014г.;
12. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974;
13. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, Киев, Здоровье, 1990;
14. Каинов А.Н., Организация работы спортивных секций в школе (программы), 2014г.;
15. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007;
16. Пьянзин И.А. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004;
17. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969;



18. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре /Авт.-сост. А. п. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2002.

Интернет-ссылки:

- Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации //http://www.minsport.gov.ru/
- Официальный сайт министерства спорта Калужской области //https://pre.admoblkaluga.ru/sub/sport/
- Легкая атлетика России //http://www.rusathletics.com/
- Легкая атлетика: новости, результаты, фото //http://www.runners.ru/

### **3.2. Общие требования к организации образовательного процесса.**

В планомерном физическом воспитании обучающихся систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы, отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Тренер-преподаватель не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях. Тренер-преподаватель знакомит обучающихся с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Условиями набора обучающихся в учреждение являются:

- прием осуществляется по письменному заявлению поступающих или законных представителей поступающих;

- к заявлению прикладывается справки-допуск от врача-педиатра;
- с подачей заявления одновременно подписывается согласие на обработку данных;
- зачисление поступающих оформляется приказом учреждения;
- сроки приема документов с 01 августа по 31 августа текущего года.

Основанием для отказа в приеме в учреждение являются:

- отсутствие свободных мест в учреждении;
- наличие у поступающих медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме:

1. Подготовительная часть – проводится разминка (общая и специальная, с предметами и без);
2. Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), упражнения на развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры, проводится обучение технико-тактическим действиям, используемме в легкой атлетике, прием контрольных упражнений (тестирование);
3. Заключительная часть – проводятся упражнения на расслабление, подведение итогов, дается домашнее задание при необходимости.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации программы в учреждении основными спортивными объектами являются:

- зал легкой атлетики (312 кв.м.) с шведскими стенками, гимнастическими матами, мостиками, набивными мячами различного веса, сектором для прыжков в высоту;
- тренажерный зал (39,7 кв.м ), оснащенный современным оборудованием и инвентарем для занятий ОФП: грифами, блинами , бодибарами и иным инвентарем;
- помещение для тренеров-преподавателей ;
- раздевалки, душевые;
- и другие служебные кабинеты, оснащённые компьютерной и оргтехникой.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий представлен в приложении № 4.

### 3.4. Кадровое обеспечение.

Реализацию образовательного процесса обеспечивают специалисты, имеющие профильное образование не ниже среднего профессионального в области физической культуры и спорта.

Уровень квалификации специалистов должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 N 761н.

Приложение № 1

### Календарный учебный план - график

Календарный учебный план – график утверждается учреждением, с возможностью внесения изменений в его содержание, рассчитан на 46 недель, с учебно-тренировочными занятиями 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Учебный год начинается 01 сентября заканчивается 31 июля, каникулы в течение учебно-тренировочного года не предусматриваются.

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Периоды учебно – тренировочных занятий по месяцам											Формы контроля и аттестации	
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07		
1	Вводное занятие	1	1												Беседа
2	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1			1	1	1			Беседа, рассказ, демонстрация видеоматериалов
3	ОФП	94	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	7	Упражнения, тестирование
4	СФП	68	5	6	6	6	7	7	5	7	7		6	6	Упражнения, имитация, тестирование
5	ТТП	40	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	Упражнения, тестирование
6	Спортивные, подвижные игры	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	Игра
7	Соревновательная подготовка	8			1	1	1	1	1	1	1	1		1	Эстафеты, конкурсы, соревнования (забеги)



8.	Диагностика и мониторинг	4				1			1				2	Тестовые упражнения
9	Итоговое занятие	1											1	Беседа, анализ
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	

## Приложение № 2

### Словарь специальных терминов

**Амортизация приземления** - смягчение силы толчка, возникающего при приземлении спортсмена в беге и прыжках за счет уступающей работы мышц.

**Барьер** - искусственное препятствие из дерева или металла на дистанции барьерного бега, кросса; имеет разную высоту в зависимости от типа дистанции, пола и возрастной категории спортсмена.

**Бег** - один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин. Бег бывает на короткие, средние, длинные, марафонские, сверхдлинные дистанции, а так же суточный, со сменой ритма и темпа.

**Бег с низкого старта** - бег из исходного положения с опорой на две руки и ноги; проводится обычно с использованием стартовых колодок.

**Бег эстафетный** - бег в составе эстафетной команды, где спортсмен пробегает один этап (определенную часть дистанции) и передает в зоне передачи эстафеты специальную эстафетную палочку представителю своей команды, который должен как можно быстрее пробежать свой этап. Наиболее распространенные дистанции эстафетного бега: 4 × 100 м, 4 × 200 м, 4 × 400 м.

**Быстрота** — способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Вес снаряда** - специальные снаряды определенного веса, в зависимости от возрастной группы, используемые как вспомогательное средство тренировки и основное для соревнований.

**Вираз** - поворот на беговой дорожке стадиона, имеет форму полуокружности, плавно переходящей в прямые участки. Требуется специального изменения техники передвижения при входе в вираз, преодолении виража и выходе из него.

**Восстановление** - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к первоначальному состоянию.

**Врачебный контроль** - комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

**Выносливость** — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

**Гандикап** - преимущество в условиях при состязаниях, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравновесить шансы на успех.

**Гибкость** (подвижность в суставах) — это способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленная морфо-функциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в движениях за счет собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость — это способность выполнять движения за счет приложенных к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т.д.). По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую (в движениях) и статическую (в позах).

**Группировка** - в легкоатлетических прыжках группировка отдельных частей тела спортсмена и оптимальное приближение их к общему центру массы тела для уменьшения сопротивления воздуха или увеличения скорости вращения в полете.

**Двигательное умение** - степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

**Двигательный навык** — это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью».

**Детали техники** — второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники. Они зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий, в которых упражнение выполняется.

**Дистанция** - участок, на котором проводятся спортивные соревнования и тренировки в циклических видах спорта (бег и ходьба).

**Забег** - прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участников путем жеребьевки или по предварительным данным и стартующих одновременно; имеет определенную правилами численность для проведения соревнований.

**Закаливание** — повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

**Заступ** - переступание прыгуном в длину и тройным ногой бруска для отталкивания, а метателем — обода или линии, ограничивающих круг или сектор для метания, в результате которого заступа попытка не засчитывается.

**Здоровье** — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**Здоровый образ жизни** — типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.



**Исходное положение** — выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил. Принятое исходное положение создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих действий.

**Категорий возрастные** - в соревнованиях в легкой атлетике выделяются следующие группы по возрасту: мальчики и девочки до 12 лет, юноши и девушки – до 14 лет, юноши и девушки – до 16 лет, юноши и девушки – до 18 лет; юниоры до 20 лет, юниоры до 23 лет, взрослые – без ограничения возраста, ветераны-мужчины – 40 лет и старше; ветераны-женщины – 35 лет и старше

**Коллегия судейская** - группа судей, обеспечивающих проведение соревнований; в нее входят главный судья и его заместители, главный секретарь и все члены различных судейских бригад по бегу, прыжкам, метаниям и ходьбе.

**Колодки стартовые** - приспособление для отталкивания бегуна при старте; применяются для более полного использования усилий, развиваемых спортсменом, и позволяют устанавливать различные расстояния между правой и левой ногой.

**Кросс** - бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий.

**Легкая атлетика** - вид спорта, объединяющий бег, ходьбу, прыжки, метания.

**Лента финишная** - лента, свободно закрепленная на финише бега, ходьбы, ограничивающая дистанцию.

**Лидер** - спортсмен, играющий центральную роль в организации совместной деятельности и регуляции взаимоотношений в команде.

**Линия старта** - линия, обозначающая начало дистанции в соревнованиях по бегу, ходьбе.

**Линия финиша** - линия, обозначающая окончание дистанции в беге, ходьбе.

**Ловкость** — способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

**Манеж легкоатлетический** - помещение под крышей для занятий и соревнований по легкой атлетике, имеющее беговую дорожку, сектор для прыжков и толкания ядра.

**Метание** – вид легкой атлетики, броски специального спортивного снаряда на дальность из круга или с разбега, делится на метание молота, копья, диска, гранаты, мяча и толкание ядра.

**Многоборье** - объединение отдельных спортивных дисциплин внутри одного вида спорта. В легкой атлетике классическими являются женское семиборье, состоящее из бега на 100 м с барьерами, бега на 200, 800 м, прыжков в длину и высоту, толкания ядра и метания копья, и мужское десятиборье, состоящее из бега на 100, 400, 1500, 110 м с барьером, прыжков в длину, высоту с шестом, толкания ядра, метание диска и копья.

**Многоскоки** - прыжковые упражнения, выполняемые на одной, двух ногах или попеременно с одной ноги на другую для развития прыгучести и силы ног.

**Мотивация** – это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения группы мотивов, своих потребностей и возможностей.

**Мяч набивной** - круглый кожаный чехол массой 1 и выше кг, диаметром 30–42 см, набитый морской травой, мочалой, волокном или ватой, применяется как тренировочный снаряд для развития взрывной силы во всех дисциплинах легкой атлетики.

**Норматив** - показатель, в соответствии с которым определяется уровень подготовленности, квалификация спортсмена, допуск его к последующей стадии соревнований или к более крупным соревнованиям; является основанием для присвоения соответствующего спортивного разряда, а также внесения корректив в систему тренировок.

**Общая физическая подготовка** – освоение всех элементов движения, навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, преодоление различного рода препятствий. ОФП помогает спортсмену выработать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию.

**Основа техники** — главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи.

**Переутомление** – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

**Прикладные виды спорта** – те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

**Полет** - безопорная фаза прыжка, ограниченная концом отталкивания прыгуна и его приземлением.

**Полуфинал** - часть многоступенчатых соревнований с выбыванием, в которых участвует определенное число спортсменов или команд, показавших лучшие результаты в предыдущем круге; в полуфинале выявляются участники следующей ступени – финала.

**Попытка** - выступление легкоатлета в прыжках и метаниях, которое повторяется определенное правилами число раз; может быть засчитана или не засчитана судьями.

**Приземление** - элемент техники прыжка как конечная фаза полета, момент соприкосновения с поверхностью.

**Прикидка** - соревнование, проведенное в ходе тренировочного процесса с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов, а также с целью отбора.

**Прыжок** - вид легкой атлетики; преодоление спортсменом вертикального пространства (высота) толчком одной ногой после разбега и горизонтального пространства толчком одной ногой от бруска после разбега (длина, тройной).

**Работоспособность** – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного



времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

**Равновесие** — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

**Разбег** - элемент техники легкоатлетических прыжков, а также метания копья, гранаты; постепенно убыстряющийся непродолжительный бег непосредственно перед отталкиванием или броском. Направлен на создание необходимой скорости отталкивания в прыжках и начальной скорости вылета снаряда, тела.

**Разбор игры** – обсуждение правил игры (спортивной, подвижной), поведение на площадке, анализ успехов и неудач.

**Разметка** - процесс нанесения ограничительных линий на беговой дорожке, в секторах для прыжков и метаний, на спортивных площадках в соответствии с правилами соревнований.

**Самоконтроль** – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

**Самочувствие** – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

**Сектор** - специальное место на арене стадиона, где проводятся соревнования по прыжкам и метаниям, а также часть разметки футбольного поля.

**Сила** — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

**Специальная физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

**Спорт** - составная часть физической культуры, средство и метод физического и интеллектуального развития, имеющего целью достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях

**Спринтер** - спортсмен (бегун), специализирующийся на коротких дистанциях.

**Стайер** – бегун на длинные дистанции

**Тактика спортивная** - совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников.

**Тест** – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

**Трудоспособность** – способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

**Туфли с шипами** - специальная обувь для занятий некоторыми видами легкой атлетики: с шипами на подошве – для бега, прыжков в длину и с шестом; с шипами на подошве и под пяткой – для прыжков в высоту и метания копья; служат для лучшего сцепления с опорой.

**Универсальный игрок** – спортсмен, умеющий достаточно хорошо играть в разных амплуа, в разных играх (спортивных, подвижных).

**Усталость** – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

**Утомление** – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное.

**Физическая культура** - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, на привитие привычек здорового образа жизни, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

**Физическая нагрузка** - нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.

**Физическая подготовка** - система разнообразных физических упражнений, применяемых с соблюдением занимающимися гигиенических правил и требований здорового образа жизни. Результатом Ф. п. является физическая подготовленность.

**Физическая подготовленность** - соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

**Физические качества** - качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и др.

**Физические упражнения** - основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

**Физическое воспитание** - организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

**Физическое развитие** - закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни, обозначаемых антропометрическими и биометрическими показателями (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких; состояние осанки, изгибов позвоночника, динамометрия, измерение свода стопы и др.).



**Физическое совершенство** — исторически обусловленный уровень физического развития, являющийся результатом полноценного использования физической культуры.

**Физкультминутка** — одна из форм предупреждения утомления на занятиях, связанного с сидением в однообразной позе и длительным сосредоточением, необходимая для поддержания умственной работоспособности детей.

**Ходьба** - один из естественных способов передвижения человека в пространстве; используется в бытовых, производственных, военных, спортивных, лечебных, рекреационных и других целях.

**Чемпион** – спортсмен или команда, победивший (ая) в любых соревнованиях, состязаниях.

**Эмблема** – условное или символическое изображение какого-либо понятия или идеи, которое указывает на принадлежность к какому либу обществу (организации).

**Яма** - специальное место в секторе для прыжков: с песком – для приземления прыгунов в длину и тройным; с мягкими материалами (поролон) – для приземления прыгунов в высоту и с шестом

Приложение № 3

### **Инструкция по обеспечению безопасности образовательного процесса**

#### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по легкой атлетике допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. Не тренироваться сразу после приема пищи, соблюдать перерыв 45-50 минут.
4. Обучающиеся должны знать причины и опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте и твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне метаний, где проходят занятия;
  - при преодолении препятствий применять приемы самостраховки;
  - при наличии посторонних предметов в местах проведения занятий (стадион, спортивный зал);
  - при использовании неисправного или вовсе поломанного инвентаря;
  - при использовании спортивной обуви и формы, стесняющую движения и не соответствующую теме и условиям проведения занятий;
5. С воспитанниками, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Начинать работу по команде тренера-преподавателя.
2. Обучающийся обязан:
  - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
  - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
  - по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

3. Сделать разминку.

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя.

2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3. Соблюдать дисциплину и порядок. Не толкать товарищей, не мешать другим обучающимся.

4. Обучающийся обязан:

• в беге:

- бежать по кругу только в одном направлении – против движения часовой стрелки.

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

- во время бега смотреть на свою дорожку;

- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

• в прыжках:

- песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега, перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы;

- техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление обучающегося на ноги;

- выполнять прыжки, когда в яме никого нет;

- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;

• в метаниях:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;

- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли (стены);

- не передавать снаряд друг другу броском;

- не метать снаряд в необорудованных для этого местах;

- обнаружив неисправность снаряда, немедленно прекратить упражнение и сообщить тренеру-преподавателю.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом лицо и руки, принять душ.



### Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся обязан:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Приложение № 4

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отгалкивания	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Гимнастические скакалки	штук	20
6.	Грабли	штук	2
7.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	1
8.	Конус высотой 15 см	штук	10
9.	Конус высотой 30 см	штук	10
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
14.	Палочка эстафетная	штук	4
15.	Планка для прыжков в высоту	штук	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	1
17.	Рулетка (20 м)	штук	1
18.	Секундомер	штук	5
19.	Скамейка гимнастическая	штук	10
20.	Стартовые колодки	пар	5
21.	Стенка гимнастическая	пар	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559348

Владелец Шведов Алексей Сергеевич

Действителен с 27.11.2023 по 26.11.2024