

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Принята на заседании  
педагогического совета «ДЮСШ №2»  
протокол №1 от 30.08.2024 г.



Утверждаю  
Директор «ДЮСШ №2»  
С.И. Двоеглазов  
Приказ №43 от 30.08.2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Подружись с королевой спорта»

Приложение  
к дополнительной, общеразвивающей программе по легкой атлетике  
для учебно-тренировочной группы первого года обучения.

Составитель:  
Тренер-преподаватель по лёгкой атлетике  
Ряховский Константин Александрович  
Филиал СШ №28 с. Селиваново.

г. Советск, 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа «**Подружись с королевой спорта**» разработана на 2024-2025 учебный год в соответствии: с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Ред. От 26.07.2019г.).

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №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» (вместе с СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021г. №62296);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Данная программа по лёгкой атлетике раскрывает основные задачи спортивно – оздоровительных групп, цели, способы их достижения, критерии результатов, которые необходимо выполнить по окончании данного курса обучения. **Основным приоритетом МБУ ДО «Детско-юношеской спортивной школы №2» является сохранения условий для решения главной цели – сделать спорт массовым и доступным большому числу детей.**

В соответствии с социально-экономическими потребностями общества и, исходя из сущности процесса образования, цель работы МБУ ДО «ДЮСШ №2» состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

- обучающие: изучение и совершенствование техники избранного вида лёгкой атлетики; приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по лёгкой атлетике, в проведении учебно-тренировочных занятий; обучение умению анализировать свои выступления.
  - воспитательные: подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высокими бойцовскими качествами спортсменов;
  - развивающие: повышение уровня разносторонней, специальной физической и технико-тактической подготовленности;
- развитие стойкого интереса к дальнейшему продолжению занятий лёгкой атлетикой.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Подготовка спортсменов высокой квалификации.

### **РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ:**

Занимающийся по данной программе:

**должен знать:**

- физиологические основы жизнедеятельности основных органов и систем организма, возможности их развития средствами лёгкой атлетики;
  - функциональные возможности собственного организма, индивидуальные методики контроля за их развитием;
  - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования инвентаря и оборудования.
- технику:

- высокого старта;
  - низкого старта и стартового разбега;
  - финиша;
  - бега по прямой и виражу;
  - входа в вираж и выход с виража;
  - пробегание дистанции в целом;
  - эстафетного бега на разных этапах;
  - прыжка в длину с разбега выбранным способом.
- должен приобрести навыки:
- бега с низкого старта на 100м.; 200м.;
  - бега с высокого старта на 600м; 800м.;1000 м.; 1500м.; 3000м.
  - прыжка в длину с разбега;
  - метание снаряда ВФЛА;
  - метания копья;
  - приобретение опыта выступления на соревнованиях.
- выполнить:
- нормативные требования;
  - спортивный разряд.
- Выполнение нормативных требований. Выполнение спортивного разряда.

Уровень сложности рабочей программы	Базовый
Адрес, по которому реализуется программа	с. Селиваново ул. Советская 15 «Селивановская средняя школа №28»
Возраст обучающихся группы	11 -15 лет
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Наличие медицинского заключения	Медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий спортом
Адаптация программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Не адаптирована
Нормативный срок обучения по программе	5 лет
Режим работы в соответствии с расписанием	Понедельник: 17.45 -20.00 Пятница: 17.45 – 20.00 Суббота: 13.45 -16.00 Воскресенье 12.00-14.15
ФИО педагога	Ряховский Константин Александрович
Квалификационная категория	Высшая
Форма обучения	Очная
Применение дистанционных технологий	Не применяется
Форма организации образовательной деятельности	Групповая
Количество обучающихся в группе	12



