

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

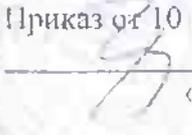
Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета МБУ ДО ДЮСШ
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Протокол № 3 от 09 июля 2020 г.

Утверждено:

Директор МБУ ДО ДЮСШ
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Приказ от 10 июля 2020 № 25-ОД



П.И. Григорьев
«10» июля 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Лёгкая атлетика в спортивно-оздоровительных группах»

физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (1 год- 216 часов)
Возрастная категория: от 9 до 18
Форма обучения: очная, дистанционная;
Вид программы: модифицированная;
Программа реализуется на бюджетной основе
ID- номер Программы в навигаторе: 6182

Разработчики:

тренеры-преподаватели

Галушкина Е.А.
Коржов С.Г.

г. Армавир

2020 г.

ПАСПОРТ

дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Лёгкая атлетика в спортивно-оздоровительных группах»

физкультурно-спортивной направленности

Наименование муниципалитета	Город Армавир
Наименование организации	МБУ ДО ДЮСШ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	6182
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика в спортивно-оздоровительных группах»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	1 модуль «Основы теоретических знаний и элементы общефизических знаний» - ПФДО 2 модуль «Специальная физическая, технико-тактическая подготовка» - муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	тренеры-преподаватели Галушкина Е.А , Коржов С.Г.
Краткое описание программы	<p>Программа обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях легкой атлетикой детей и подростков, которые по уровню общего развития не могут быть зачислены на обучение по предпрофессиональной программе или не ориентированы на обучение вследствие разного рода личных способностей</p> <p>Программа нацелена на использование в учебно-тренировочной деятельности современных технологий (набор знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков)</p>
Форма обучения	очная (контактная), дистанционная (бесконтактная)
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	1 год (36 недель), 216 часов
Возрастная категория	9-18 лет
Цель программы	Целью программы является удовлетворение потребностей учащихся в занятиях легкой атлетикой, развитие и поддержка одаренных обучающихся, максимальная реализация индивидуальных особенностей, способностей и интересов обучающихся
Задачи программы	1. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).

	<p>2.Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям легкой атлетикой и к здоровому образу жизни, овладение необходимыми навыками легкой атлетики.</p> <p>3.Обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков.</p> <p>4.Устранение недостатков физического развития.</p> <p>5.Укрепление здоровья и закаливание.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>За время обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе у учащихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. В процессе учебно-тренировочных занятий, на которых учащиеся получают дозированные физические нагрузки, адаптированные по возрастным, гендерным, морфофункциональным и психофизическим параметрам.</p> <p><i>Метапредметные результаты:</i></p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебно-тренировочной деятельности, поиском средств её осуществления; -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение работать в паре, в коллективе, в команде; - умение определять общие цели и пути их достижения; умение договариваться о распределении функций совместной деятельности; -осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готовность конструктивно разрешать возникающие конфликты с учащимися в группе, принимая во внимание взаимные интересы и проявляя толерантность; - умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать отдельные элементы. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться в системе знаний: отличать новое новые элементы и связки с помощью тренера-преподавателя, различать и описывать упражнения; - делать упражнения по условиям, заданным тренером-преподавателем, по образцу, по рассказу или показу, по заданной схеме и самостоятельно строить схему выполнения упражнения. <p><i>Предметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -первоначальные представления о значении физической

	<p>культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение умениями организовывать режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры; - овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <p><i>Личностные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой, легкой атлетикой; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. - формирование положительных черт характера и умения проявлять свои гуманные и этические качества в общении со сверстниками и взрослыми; - формирование процесса саморегуляции, умения сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
<p>Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</p>	<p>-</p>
<p>Возможность реализации в сетевой форме</p>	<p>-</p>
<p>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</p>	<p>Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Описание материально-технических условий реализации программы:</p> <p>спортивный зал, тренажёрный зал, площадка, барьеры, гантели массивные от 1 до 5 кг, мячи набивные 3-5 кг, сетка гашения для метания, секундомер, рулетка, сетка заградительная для зала (6x15 м), эстафетные палочки.</p> <p>Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото- и интернет источники.</p> <p>Кадровое обеспечение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется лицами, имеющими среднее</p>

	<p>профессиональное или высшее образование по направлению физическая культура, отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) материально-техническое обеспечение реализации программы дополняется наличием: компьютера, сервера и программным обеспечением.</p>
--	---

СОДЕРЖАНИЕ

№№ п/п	Наименования	стр
	Нормативная часть программы	б
Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»		
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1.	Направленность программы	8
1.2.	Новизна, актуальность, отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы	9
1.3.	Отличительные особенности программы.	10
1.4.	Адресат программы.	10
1.5.	Уровень программы, объем и сроки	10
1.6.	Цели и задачи программы	10
1.7.	Режим занятий	11
1.8.	Форма обучения	11
1.9.	Особенности организации образовательного процесса	11
1.10.	Особенности организации образовательного процесса	12
1.11.	Содержание учебно-тематического плана	14
	Содержание учебно-тематического плана	16
1.12	Планируемые результаты обучения и способы их проверки	18
1.13	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	20
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации		
2.1.	Календарный учебный график	20
2.2.	Условия реализации программы	20
2.3.	Формы и виды аттестации	21
2.4.	Оценочные материалы	22
2.5.	Методическое обеспечение программы	24
2.6.	Список литературы	31
ПРИЛОЖЕНИЯ		
1.	Примерный годовой план распределения учебных часов	32
2.	Вопросы для собеседования по теоретической подготовке	33
3.	Календарный учебный график	34
4.	Нормативы по общей и специальной физической подготовки (мальчики и девочки 9-11 лет)	35
5.	Нормативы по общей и специальной физической подготовки (девочки-девушки 12-18 лет)	36
6.	Нормативы по общей и специальной физической подготовки (мальчики-юноши 12-18 лет)	37

Нормативная часть программы разработана с учетом рекомендаций:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г., № 1726-р.;
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30.11.2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» утвержденный 7 декабря 2018 года;
5. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.2018г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2018 г., регистрационный № 25016).
7. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
8. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
9. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 241 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 24.4.3172-14»; (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N33660).
10. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2016 г.).
11. Проектирование и инспектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности.
12. Устав МБУ ДО ДЮСШ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и т ознакомительному уровню обучения.

Программа содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки учащихся в виде спорта легкая атлетика и адаптирована к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической, тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

В ней также учтены рекомендации тренеров-преподавателей по легкой атлетике, медицинских работников, психологов и других специалистов в области физической культуры и спорта.

1.1. Направленность программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная, так как в основе лежит укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие у детей и подростков.

Краткая характеристика вида деятельности.

Легкая атлетика - один из древнейших и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика – совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины как - ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 и 50 км.

Бег - на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами и бег с препятствиями.

Прыжки подразделяются: на вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом, горизонтальные прыжки – прыжок в длину и тройной прыжок.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на: циклические, ациклические и смешанные. С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные).

Спринт - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

Соревнования в спринте проводятся на официальных соревнованиях (чемпионаты Мира, Европы, Олимпийские игры), а также входят в программу легкоатлетического многоборья.

Во всех спринтерских дисциплинах старт принимается из низкого положения, из стартовых колодок. По дистанции спортсмены бегут каждый по своей дорожке, за исключением эстафеты 4x400 метров. На официальных соревнованиях IAAF обязательно оборудование стадиона системой автоматического учёта времени и фотофиниша.

Барьерный бег является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность этого бега заключается в том, что бегуну, помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо четко соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, не допускать излишних вертикальных колебаний, владеть хорошей координацией движений, иметь силу и ловкость, гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

Спортсмены соревнуются на дистанции 110 метров, спортсменки - на дистанции 100 метров. Дистанции 400, 100 и 110 метров с барьерами включены в программу олимпийских игр.

Приступать к овладению техникой барьерного бега можно лишь после того, как занимающиеся овладели основами гладкого бега и освоили технику высокого и низкого стартов.

В спринтерском беге до 200 метров на открытых стадионах учитывается попутная составляющая ветра.

Бег на средние и длинные дистанции. К данной специализации относятся дисциплины, требующие выносливости: бег на дистанции от 800 до 3000 метров; бег на дистанции от 3000 до 10000 метров; бег с препятствиями; кросс; бег по шоссе; горный бег; эстафета (4×800 м, 4×1500 м. и комбинированные варианты).

Прыжки. В легкой атлетике проводятся прыжки в длину, прыжки тройным, прыжки в высоту. Прыжки в длину и прыжки тройным относятся к группе горизонтальных прыжков, а прыжки в высоту и тройном к группе вертикальных. Как правило, в соревнованиях по лёгкой атлетике все прыжки выполняются с разбега. Место приземления спортсменов называется «яма». В горизонтальных прыжках спортсмен приземляется в «яму» с песком, а в вертикальных прыжках в «яму», сделанную из поролона. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания. В легкой атлетике четыре вида метаний: метание копья; метание молота; метание диска; толкание ядра.

Многоборья. Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики.

Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 метров, 110 метров с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра.

Классическое женское семиборье – это бег 100 метров с барьерами, 200, 800 метров, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

На международном уровне лёгкой атлетикой руководит Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF), на всероссийском уровне – Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА).

Исходя из наличия тренировочной базы, в школе культивируются следующие виды легкой атлетики: спринт, бег на средние и длинные дистанции, барьерный бег, прыжок в длину, высоту, тройной прыжок, толкания.

1.2. Новизна, актуальность, отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы

Новизна данной программы заключается в источниках финансирования и ее модульной структуре. Первый модуль «Основы теоретических знаний и элементы общефизических знаний» - по персонифицированному финансированию дополнительного образования, а второй модуль «Специальная физическая, технико-тактическая подготовка» - финансируется по муниципальному заданию.

А также новизна заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании, использование как контактной, так и бесконтактной организации образовательного процесса средствами дистанционного обучения на информационно-коммуникационных ресурсах (ZOOM, Skype, Webinar, Instagram и др.). Новизна программы касается отдельных компонентов, используются оригинальные приёмы и методы при традиционности направления деятельности, в программу введены игровые моменты, что позволяет добиваться педагогического эффекта.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей и обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях легкой атлетикой детей и подростков, которые по уровню общего развития не могут быть зачислены на обучение по предпрофессиональной программе или не ориентированы на обучение вследствие разного рода обстоятельств.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что для ее освоения у учащихся не должно быть медицинских противопоказаний.

Эстетическая составляющая легкой атлетики как вида спорта, участие в рамках обучения по программе в спортивных соревнованиях формируют у них чувство

коллективизма, развивают умение управлять своими эмоциями, работать в команде и быть ответственным за достижение поставленных целей.

Следующая отличительная особенность проявляется в процессе формирования у учащихся соответствующих поведенческих установок и их реализации через спортивную деятельность, вследствие чего эффективно обогащается внутренний мир ребенка, расширяется его информированность в области оздоровления и развития организма.

Еще одной отличительной особенностью программы является то, что у учащихся в процессе освоения программы появляется дополнительная возможность в удовлетворении потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма в условиях больших учебных нагрузок в общеобразовательной школе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности выявить одаренных учащихся, профессионально ориентировать их на дальнейшее продолжение спортивной подготовки по предпрофессиональной программе, способствовать личностному развитию и самоопределению. В ходе реализации программы педагогически целесообразно пользоваться не только проверенными подходами, но и инновационными, поэтому тренерами - преподавателями применяются в том числе, новые формы занятий, используются современные средства обучения.

1.3. Отличительные особенности программы.

Особенностью программы способ ее реализации и модульная структура. Программа имеет два модуля, которые реализуются одновременно (параллельно друг другу). Такая особенность реализации программы позволяет максимально полно дать представление не только о теоретических аспектах легкой атлетики, но и практических навыков в беге, метании, прыжках в высоту и длину.

1.4. Адресат программы.

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте 9 -18 лет, не имеющих ограничений по состоянию здоровья.

На обучение принимаются все желающие без предъявления требований по уровню физической подготовки. Наполняемость в группе от 10 до 25 человек, предпочтительно одного возраста.

1.5. Уровень программы, объем и сроки.

Уровень программы: ознакомительный. Программа позволяет учащемуся выбрать для себя то направление легкой атлетики, которое ему по душе и попробовать себя в разных видах (бег, прыжки в длину и тройной прыжок).

Срок реализации программы: 1 год.

Количество часов по программе - 216.

1.6. Цели и задачи программы

Целью программы является удовлетворение потребностей учащихся в занятиях легкой атлетикой, развитие и поддержка одаренных обучающихся, максимальная реализация индивидуальных особенностей, способностей и интересов обучающихся.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

1. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).

2. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям легкой атлетикой и к здоровому образу жизни, овладение необходимыми навыками легкой атлетики.
3. Обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков.
4. Устранение недостатков физического развития.
5. Укрепление здоровья и закаливание.

1.7. Режим занятий

Форма обучения очная (контактная) и дистанционная (бесконтактная) с применением дистанционных технологий.

Таблица №1

Год	Продолжительность занятия	Периодичность	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 модуль	2 часа по 45 мин.	3 раза в неделю	6	85
2 модуль	2 часа по 45 мин.	3 раза в неделю	6	131
Итого:				216

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Режим занятий устанавливается в начале учебного года. При объективных причинах в расписание занятий могут быть внесены коррективы.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, графика обучения учащихся в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: не более 2 академических часов.

Недельная нагрузка - 6 часов в неделю.

Срок обучения - 1 год (36 учебных недель).

1.8. Форма обучения

Форма обучения очная (контактная) и дистанционная (бесконтактная) с применением дистанционных технологий.

1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации учащихся на занятии: групповая, что позволяет построить процесс тренировок в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

В каникулярное время и других обстоятельствах используются индивидуальные формы обучения.

Численность учащихся в группе от 15 до 25 человек, состав группы может обновляться в течение первых двух месяцев.

Форма проведения занятий: основная форма – учебно-тренировочное занятие, спортивные соревнования.

Типы учебно-тренировочных занятий: комбинированные, практические, теоретические, контрольные, диагностические.

1.10. Содержание программы. Учебный план 1 модуль

«Основы теоретических знаний и элементы общефизических знаний»

Таблица № 2

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<p>Теоретическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> -Правила поведения и техники безопасности на занятиях - Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Спорт в России, крае -Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена -Врачебный контроль и самоконтроль - Краткие сведения о строении и функциях организма человека -Характеристика упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств в различных видах. 	8	1 2 1 2 1 1		<p>Устный опрос</p> <p>Собеседование</p> <p>Отчет (режим дня каждого учащегося). Построение диаграммы частоты пульса, измерение давления.</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>
2.	Общая физическая подготовка	30		30	диагностика по нормативам стартовая диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	23		23	диагностика
	Технико-тактическая подготовка	23		23	
4	Контрольные занятия	1		1	диагностика
6	Итого за год	85	8	77	

В условиях временного ограничения (приостановления) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) возможно увеличение количества часов по программе, отведенных на изучение теоретических основ и сокращения количества часов, отведенных на практическую часть. Вместе с тем, дистанционными формами оценивания уровня освоения программного материала считать: тестирование, анкетирование, выполнение проектной работы, контрольные задания.

1 модуль

«Основы теоретических знаний и элементы общефизических знаний»

1 год обучения – 85 часов (теория- 8 часов, практика- 77 часов)

Образовательная задача.

Дать необходимые знания в области физической культуры и спорта и их роли в формировании здорового образа жизни.

Учебные задачи:

- обучить необходимым двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей ребенка

- формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы в целях профилактики плоскостопия.

-воспитывать навыки социального общения, этикета, культуры общения и поведения.

Тематические рабочие группы и форматы: организация обучения в коллективной и групповой форме работы.

2 модуль

«Специальная физическая, технико-тактическая подготовка»

1 год обучения – 131 час (теория- 1час, практика -77 часов)

Учебный план

Таблица №3

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	36		36	Диагностика педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях
2	Специальная физическая подготовка	34		34	
3	Технико-тактическая и интегральная подготовка	47		47	
4	Соревновательная подготовка	10		10	
5	Контрольные занятия	4	1	3	
Итого за год:		131	1	130	

Образовательные задачи.

1.Обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков.

2.Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).

3.Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям легкой атлетикой и к здоровому образу жизни.

Учебные:

Обучающие

- научить регулировать физическую нагрузку;
- обучить базовым элементам бега, прыжков в длину, метания мяча;
- сформировать умение организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- развить специальные двигательные способности, необходимые для легкой атлетики.

Оздоровительные:

- повышать сопротивляемость организма обучающихся неблагоприятным факторам окружающей среды и температуры воздуха; закалять организм;

Воспитательные:

- воспитать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитать коммуникабельность, взаимопомощь, сохраняя индивидуальность;
- приучить учащихся к здоровому образу жизни и предупреждению вредных привычек.

1.11. Содержание учебного плана (тематическая программа 1 модуля)

Теоретические знания

Основное содержание и цель теоретических занятий определяются задачей приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, влияния занятий физической культурой и спортом на организм человека, обеспечения безопасных условий занятий, воспитания норм здорового образа жизни.

Овладение начальными теоретическими знаниями помогает определиться с планом дальнейших занятий физкультурой и спортом, развить общий уровень культуры спортсмена, способность к анализу своих действий и самостоятельность принятия решения в тренировочных и соревновательных условиях.

Под теоретической подготовкой следует понимать педагогический процесс формирования у учащихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики настольного тенниса.

Теоретическая подготовка учащихся проводится в форме лекций, бесед, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью.

Форма проведения занятий по изучению теоретического раздела определяется тренером-преподавателем.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий спортсменов более высокого уровня подготовки. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности учащихся, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Тема 1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно- тренировочном занятии. Поведение в спортивном зале и на спортивной площадке. Правила обращения и ухода за инвентарём. Подготовка спортивного инвентаря к занятиям. Особенности спортивной одежды при различных погодных условиях. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Тема 2. ФК и спорт в России. История развития легкой атлетики.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая

культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков. Спорт как общественный феномен, цели и многообразие функций спорта. Олимпийский спорт. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в городе и Краснодарском крае.

Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Значение и способы закаливания. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Режим питания. Значение медицинского обследования. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена тренировочного процесса.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима тренировочных нагрузок и отдыха. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств в различных видах. Понятие о спортивной технике выполнения движений. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов.

Общая и специальная физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

1. Общеразвивающие упражнения..

Положения и движения рук:

- вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову;
- поднятие, опускание, вращение кистей;
- сжимание, разжимание пальцев;
- попеременное и одновременное поднятие рук вперёд, вверх, в стороны;
- размахивания вперёд, назад;
- сведение рук за спиной;
- сгибание и разгибание;
- круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками;
- хлопки перед собой, над головой, за спиной.

Положения и движения ног:

- вместе, врозь, на носках;
- выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок;
- поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад;
- приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук;
- удержание под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лёжа;
- сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев;
- оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.

Положение и движение туловища:

- стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях;

- сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево;
- наклоны вперёд, в стороны;
- прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног;
- перевороты со спины на живот и обратно (в положении лёжа);
- выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.

2. *Строевые упражнения:* общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.

3. *Ходьба:* на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.

4. *Бег:* с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением, с ускорением на 30 м и 60 м, кросс 500 м; челночный бег.

5. *Ползание, лазанье:*

- проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров);
- под предметами и вокруг них, между ними;
- по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками);
- ходьба в упоре стоя согнувшись;
- подлезание под предметы, перелезания через них;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами;
- передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

6. *Прыжки:*

- на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево;
- на одной;
- в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке;
- спрыгивание с высоты на мат.

7. *Закрепления навыков в подвижных играх.*

8. *Упражнения для формирования правильной осанки.*

1.11. Содержание учебного плана (модуль2)

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов;
- упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке, прыжки на батуте;
- упражнения с мячами различных размеров.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей;
- у гимнастической стенки, нога на уровне пояса, наклоны вперёд до касания грудью колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге до касания руками пола;
- мост из положения, лёжа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд;
- полушпагат на правую и левую ногу;
- махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку;
- упражнения для развития гибкости суставов.

Упражнения для развития силы:

- упражнения для развития мышц кистей, плечевого пояса: висы на гимнастической стенке, отжимания с махом, с хлопками, жимы, упражнения в сопротивлении с партнёром и без);

- поднимания и опускание прямых рук и ног вперёд, в стороны, назад без предметов и с отягощениями или гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, из виса на перекладине;
- поднимание, опускание и удержание прямых ног до касания пола из положения, лёжа на спине, 900 из виса на гимнастической стенке, до 450 из положения сидя на полу без опоры руками;
- подъём туловища из положения, лёжа на спине, на боку, на животе, из виса;
- поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;
- приседание на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку и без опоры;
- сдача норматива по общей физической подготовке, необходимой для присвоения 3го юношеского разряда.

Упражнения для развития быстроты:

- челночный бег 3 раза по 10м.;
- задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр;

Упражнения специальной физической подготовки:

- поднимание и опускание прямых и согнутых ног вместе и врозь из положения виса на гимнастической стенке вниз головой, обратным хватом;
- различные виды складок ноги вместе и врозь на полу, сидя, стоя, у гимнастической стенки;
- отталкивание одной и обеими руками от стены, пола.

Упражнения на снарядах:

Гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); - сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища.
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами;
- стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах;
- из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения лежа, зацепившись носками за стенку наклоны, повороты.
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения с предметами:

с набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой;

с гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях, различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;
- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, за 8с, и т. д.);
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;
- из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10с-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь;
- пружинный шаг (10-15с), пружинный бег (20-45с);
- приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин.);
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту, препятствия постепенно увеличивать).
- прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи);
- прыжки из глубокого приседа;
- прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке);
- прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек;
- прыжки в глубину с высоты 30-40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1мин.).

Упражнения для развития координации движений:

- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками;
- выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Подвижные игры и эстафеты:

- эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; - волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

1.12. Планируемые результаты программы

За время обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе у учащихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. В процессе учебно-тренировочных занятий, на которых учащиеся получают дозированные физические нагрузки, адаптированные по возрастным, гендерным, морфофункциональным и психофизическим параметрам, у них укрепляется опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и центральная нервная система. В процессе тренировочной деятельности у учащихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки, помогут учащимся обрести уверенность в собственных силах. В процессе соревновательной деятельности учащиеся приобретают необходимый комплекс нравственно-волевых и коммуникативных качеств, которые помогут в дальнейшем социально адаптироваться в обществе.

Все это создает условия для достижения метапредметных (формирование универсальных учебных действий (УУД), предметных и личностных образовательных результатов:

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебно-тренировочной деятельности, поиском средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений

Коммуникативные:

- умение работать в паре, в коллективе, в команде;
- умение определять общие цели и пути их достижения; умение договариваться о распределении функций совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать возникающие конфликты с учащимися в группе, принимая во внимание взаимные интересы и проявляя толерантность;
- умение учиться выполнять различные роли в группе и команде;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать отдельные элементы.

Познавательные:

- умение ориентироваться в системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью тренера-преподавателя, различать и описывать упражнения;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы по итогам совместной работы всей группы на тренировочном занятии, на спортивном соревновании;
- делать упражнения по условиям, заданным тренером-преподавателем, по образцу, по рассказу или показу, по заданной схеме и самостоятельно строить схему выполнения упражнения.

Предметные результаты:

- сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты:

- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой, легкой атлетикой;
- формирование мотивов учебно-тренировочной деятельности и личностный смысл спортивной деятельности, принятие и усвоение своей социальной роли, готовности и способности к саморазвитию и самосовершенствованию;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование умения уважать соперников, сверстников и взрослых;
- формирование положительных черт характера и умения проявлять свои гуманные и этические качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- формирование ценностно-смысловых установок, отражающих индивидуально-личностные позиции и социальные компетенции;
- формирование процесса *саморегуляции*, умения сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

В условиях временного ограничения (приостановления) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) возможно увеличение количества часов по программе, отведенных на изучение теоретических основ и сокращения количества часов, отведенных на практическую часть. Вместе с тем, дистанционными формами оценивания уровня освоения программного материала считать: тестирование, анкетирование, выполнение проектной работы, контрольные задания.

1.13. Формы контроля и подведение итогов реализации программы

1. Медико-биологический контроль

Врачебный контроль и медицинское обследование - необходимое условие управления процессом подготовки легкоатлета. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов врачебного контроля.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований.

Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

Оперативный контроль позволяет получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе тренировочного занятия или соревнования.

Для занимающихся проводится первичный врачебный осмотр на этапе зачисления в группу. В течение учебного года осуществляется текущее медицинское наблюдение, в котором оценивается общее состояние занимающегося и его реакция на физические нагрузки.

2. Контрольная диагностика

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст.75).

Результаты освоения программы отслеживаются путём педагогического наблюдения за каждым ребёнком и в целом за развитием всей группы на занятиях в течение учебного года, а также путём анализа результатов участия в спортивных соревнованиях.

В начале и по окончании освоения программы у учащихся определяется уровень общей и специальной физической подготовки по основным развиваемым физическим качествам (стартовая диагностика). Сравнение и анализ результатов первичной и повторной сдачи контрольно-тестовых нормативов позволяют выявить динамику уровня подготовки и освоения программы.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график (см. УМК Приложение №3)

Примерный годовой план распределения учебных часов (см. УМК Приложение №1)

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) формами организации образовательной деятельности могут быть: видеоконференции, вебинары и др.

2.2. Условия реализации программы.

Описание материально-технических условий реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Таблица 4

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество Изделий
1.	Барьеры	комплект	50
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
3.	Мяч набивной 3-5 кг	штук	16
4.	Сетка гашения для метания	штук	4
5.	Сетка заградительная для зала (6x15 м)	штук	2
6.	Эстафетные палочки	штук	4
7.	Секундомер	штук	2

Спортивная экипировка легкоатлетов

Таблица 5

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Кроссовки беговые	пара	На занимающегося
2	Легинсы для легкоатлетов	штук	На занимающегося
4	Трусы легкоатлетические	штук	На занимающегося
5	Футболка	штук	На занимающегося
6.	Штаны разминочные	штук	На занимающегося

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото- и интернет источники.

Кадровое обеспечение:

Педагогическое сопровождение программы осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие высшее или среднее специальное спортивно-педагогическое образование. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

Занятия спортом, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект трудно достижимый другими способами. Тренер, работающий с юными спортсменами, использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Как и другие, виды спорта, легкая атлетика основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсменов и предполагает постоянную трудоемкую учебно-тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях не достигим.

2.3. Формы и виды аттестации.

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию, а также итоговую аттестацию. Промежуточный контроль успеваемости проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет в виде тестовых заданий, результатов соревнований.

Формы диагностики предметной компетентности:

1. Наблюдения за ребенком в процессе занятия, во время выступлений на соревнованиях.
2. Беседа с ребенком. Беседа с родителями. Беседа с учителями.

2.4. Оценочные материалы.

Текущий контроль (промежуточная аттестация) практических навыков осуществляется в конце первого полугодия через сдачу нормативов физической подготовки. В начале освоения программы у учащихся определяется уровень общей и специальной физической подготовки по основным развиваемым физическим качествам (стартовая диагностика).

Итоговая аттестация - проводится в конце учебного года, где отслеживаются уровень освоения образовательной программы, динамика усвоения практических навыков. Сравнение и анализ результатов первичной и повторной сдачи контрольно-тестовых нормативов позволяют выявить динамику уровня подготовки и освоения программы.

На основании этих результатов составляется аналитическая справка о результатах освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Уровень освоения теоретического материала программы проверяется в ходе диагностической беседы по основным вопросам.

Оценка достижения результатов программы осуществляется педагогом дополнительного образования детей в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы. Проводится диагностика с периодичностью не менее чем два раза в год. Бланки диагностик прилагаются (см. УМК Приложение №4-6). Вопросы для собеседования по теоретической подготовке (см. УМК Приложение №2).

Контрольно-тестовые нормативы для определения динамики роста уровня физического развития

Таблица 6.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	Бег на 30 м
	Челночный бег 3x10 м (сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)
Сила	Подъем туловища лежа на спине	Подъем туловища лежа на спине
	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на перекладине
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Координация	Удержание равновесия на одной ноге	Удержание равновесия на одной ноге

Методические рекомендации по организации тестирования

Для организации педагогического контроля уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы спортсмены могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. На каждой стадии судья оценивает по пятибалльной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП. Тестирование осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для детей одного возраста.
2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам.
3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.
4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.
5. Если учащихся много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы и определения содержания самостоятельной работы обучающегося.

Описание упражнений

Бег на 30 м: испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает перед линией, ноги параллельно, принимает и.п., махом рук и толчок двумя ногами, совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии,

записывается лучший результат из трех попыток в см.

Прыжок вверх с места (выпрыгивание) выполняется толчком двух ног от пола. На стену заранее нанести шкалу по высоте в см. Каждый спортсмен перед выполнением прыжка подходит к стене с вытянутой рукой вверх, с мелом в руках, отмечает высоту. Затем выполняет прыжок с двух ног с вытянутой вверх рукой, отмечает новую высоту. Разница высот и будет оцениваться по бальной шкале.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки прямые. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

Подъем туловища выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях и зафиксированы партнером.

Наклон вперед выполняется на скамейке из положения основной стойки, руки вверх, необходимо опустить руки ниже уровня скамейки и измерить расстояние в см.

2.5. Методическое обеспечение программы.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие формы организации занятий, методы и приёмы обучения, оборудование:

Таблица 7

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Используемые материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика и аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация,	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика

			выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Методические материалы</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	аттестация
3	Техника упражнений,	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> гимнастические маты. <u>Методические материалы</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> ковёр <u>Методические материалы</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно -игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно -игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирова-	<u>Оборудование:</u> гимнастические маты, скамейки, мячи м/б <u>Методические материалы</u> Видеозаписи (учебные,	обсуждение обобщение знаний и умений

			ние соревнований	соревнова- ния), иллюстра- ции	
--	--	--	---------------------	--------------------------------------	--

Педагогические технологии, используемые тренерами-преподавателями в работе с учащимися по данной программе

Технология группового обучения

Современный уровень дополнительного образования характеризуется тем, что групповые технологии широко используются в его практике. Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе:

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах;
- групповая работа на принципах дифференциации.

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь.

Технология игровой деятельности

Игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся, эти средства составляют главную идею и основу эффективности результатов.

Причиной изобретения игровых педагогических технологий являются главные черты, присущие большинству игр, такие как:

- свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса деятельности, а не только от результата;
- творческий, в значительной мере импровизационный, очень активный характер этой деятельности
- эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция, аттракция и т.п. (чувственная природа игры, «эмоциональное напряжение»);
- наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую или временную последовательность ее развития.

Элементы здоровьесберегающих технологий

Это технология, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Структура учебно-тренировочного занятия

Подготовка к занятию и его проведение

Приступая к проведению учебно-тренировочного занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать его структуру, выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач.

Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение занимающихся к тренировкам, и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

При подборе средств и методов тренировки, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомио-физиологические особенности и функциональные возможности занимающихся.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Дозировка физической нагрузки.

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления учащегося, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения детьми, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме ребенка (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся детей технике определения ЧСС. Пульс считается 10 сек, занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%.

В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%.

Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

1 часть (подготовительная)

Задачи:

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.).
2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и

гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.

3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление.

Общая продолжительность занятия – один или два академических часа

Примерное распределение времени на занятие продолжительностью 1 час

Таблица 8

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание</i>	<i>Продолжительность</i>
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения	10 мин
основная	Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники -специальные упражнения	30-25 мин
	Активный перерыв: подвижные игры.	10-15мин
заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	10 мин

План-конспект является документом планирования педагогического процесса на каждое занятие. Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом.

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Для предотвращения травм на занятиях лёгкой атлетики тренер-преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая

обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развивающаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают легкоатлета от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Страховка - готовность тренера при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер исполнителя не касается.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Поддержка - наиболее часто применяется на приземлениях. Самостраховка - умение легкоатлета самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Основные правила падений:

- группироваться, не падать плашмя;
- напрягаться при падении;
- завершать падение перекатом или кувырком;
- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках по акробатике.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.

2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3. Освещение зала должно быть не менее 200 люкс, температура не ниже 15-17°C.

4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме.

Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

5. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятия

1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и

добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3. При занятиях должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

2.6. Список литературы.

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – М: Физкультура и спорт, 1977 г. – 271 с
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов. физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1991 г. – 543 с
3. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977 г.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М: Физкультура и спорт, 1983 г.
5. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора – М: Терра-Спорт, 2000 г.
6. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 г.
7. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М. Физкультура и спорт, 1986 г.
- Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. – М: Физкультура и спорт, 1987 г.
8. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М: ВНИИФК, 1995 г. – 38 с
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М: ООО «Издательство АСТ», 2003 г. – 863 с
10. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003 г. – 86-89 с
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 208 с
12. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод. пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. Пермь:МАОУ ДОД ДЮОЦ «Фаворит»,2014.-73.

13. Проектирование и инспектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие /И.А. Рыбалёва -Краснодар: Просвещение –Юг, 2019,-138с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://rusathletics.info> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики
7. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса:

RMC23.ru, zoom.us, vk.com, YouTubeи др.

Приложение 1

Примерный годовой план распределения учебных часов

Вид подготовки, раздел программы	Всего часов	Учебные месяцы								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические занятия	8	8								
ФК и спорт в России. История развития легкой атлетики как вида спорта.	1	1								
Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.	1	1								
Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2								
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1								
Правила и основы судейства.	3	3								
Практические занятия	193									
Общая физическая подготовка	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	50	3	5	6	6	6	6	6	7	5
Технико-тактическая и	53	2	7	8	6	6	6	6	7	5

интегральная подготовка										
Соревновательная подготовка	10		2		2	2	2	2		
Контрольные занятия	5	1								4
Итого часов:	216	24								

Приложение 2

Вопросы для собеседования по теоретической подготовке

1. Какие виды физической культуры вы знаете?
2. Когда и как зародилась легкая атлетика как вид спорта?
3. Какие успехи легкоатлетов России и Краснодарского края вы знаете?
4. Каковы требования к спортивной одежде и обуви легкоатлета?
5. Назовите способы и виды закаливания.
6. Перечислите требования к поведению легкоатлетов в спортивном зале и на спортивной площадке.
7. Какова роль медицинского обследования спортсменов?
8. Как влияют на организм спортсмена систематические занятия физической культурой и спортом?
9. Что входит в понятие спортивный режим?
10. Какие виды спортивной подготовки вы знаете?
11. Перечислите основные физические качества.
12. Какие физические качества наиболее значимы для легкоатлетов?
13. Назовите порядок расстановки и перехода игроков команды на площадке.
14. Какую роль в подготовке легкоатлетов играет спортивный режим?
15. Как ведется счет игры на соревнованиях?
16. Какова роль разминки в подготовке к тренировочному занятию и выступлению на соревнованиях?
17. Какие волевые качества воспитываются в процессе спортивной деятельности?
18. Является ли легкая атлетика олимпийским видом спорта?

Приложение 3

Календарный учебный график

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль			Март			Апрель			Май		Всего часов								
	02-08-	09-15	16-22	23-29	30.09-06	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	25.10-01.	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27.01-02.02	03-09	10-16	17-23	24.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29		30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	
недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
Ч	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	216
Т	2	2	2	2																																			8
П	4	3	4	4	6	6	4	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	4	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	194	
С							2							2					2					2		2													10
К		1																																			2	2	5
=	ПФДО1 модуль 36 часов муниципальное задание 2 модуль - 66 часов																		ПФДО 1 модуль 49 часов муниципальное задание 2 модуль – 65 часов																				

- Ч** – недельные часы
- Т** – теоретические занятия
- П** – практические занятия
- С** – соревновательная подготовка
- К** – контрольная диагностика

Приложение 4

Нормативы по общей и специальной физической подготовки (мальчики и девочки 9-11 лет)

Упражнения	Оценка	Девочки			Мальчики		
		6-7 лет	8 лет	9 лет	7 лет	8 лет	9 лет
Бег 30 м (сек)	5	6,9-7,3	6,4-6,8	5,4 и меньше	6,3-6,7	6,0-6,4	5,0 и меньше
	4	7,4-7,6	6,9-7,3	5,5-6,0	6,8-7,2	6,5-6,9	5,1-5,6
	3	7,7-7,9	7,4-7,6	6,1-6,5	7,3-7,6	7,0-7,4	5,7-6,2
	2	8,0-8,2	7,7-7,9	6,6-7,0	7,7-8,1	7,5-7,9	6,3-6,8
	1	8,3 и больше	8,0 и больше	7,1 и больше	8,2 и больше	8,0 и больше	6,9 и больше
Челночный бег 3x10 м (сек)	5	9,1-9,4	8,5-9,0	8,2 и меньше	9,0-9,5	8,4-8,9	8,0 и меньше
	4	9,5-9,7	9,1-9,4	8,3-8,8	9,6-10,1	9,0-9,5	8,1-8,6
	3	9,8-10,0	9,5-9,7	8,9-9,4	10,2-10,7	9,6-10,1	8,7-9,2
	2	10,1-10,3	9,8-10,0	9,5-9,0	10,8-11,3	10,2-10,7	9,3-9,8
	1	10,4 и больше	10,1 и больше	9,6 и больше	11,4 и больше	10,8 и больше	9,9 и больше
Прыжки в длину с места (см)	5	126-135	136-145	146-155	136 и больше	146 и больше	156 и больше
	4	116-125	126-135	136-145	125-135	135-145	145-155
	3	106-115	116-125	126-135	115-124	125-134	135-144
	2	96-105	106-115	116-125	105-114	115-124	125-134
	1	86-95	96-105	106-115	104 и меньше	114 и меньше	124 и меньше
Прыжки вверх с места (см)	5	23-26	27-30	35 и больше	28-30	32-36	40 и больше
	4	22-20	23-26	30-34	27-22	25-31	35-39
	3	19-17	22-20	25-29	21-16	24-20	38-34
	2	16-15	19-17	22-24	15-10	19-15	25-29
	1	14 и меньше	16-15		9 и меньше	14-10	24 и меньше
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	5	4	4	4	4	4	5
	4	3	3	3	3	3	4
	3	2	2	2	2	2	3
	2	1	1	1	1	1	2
	1	0	0	0	0	0	1

Нормативы по общей и специальной физической подготовки (девочки-девушки 12-18 лет)

Упражнения	Оцен ка	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет и старше
		Бег 30 м (сек)	5	5,8 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше
	4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0
	3	6,4-6,8	5,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,7	5,1-5,5
	2	6,9-7,3	6,6-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0
	1	7,4 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше	6,4 и больше	6,1 и больше
Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,0 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,1 и меньше	6,9 и меньше	6,7 и меньше
	4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2
	3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7
	2	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2
	1	9,9 и больше	9,3 и больше	9,1 и больше	9,0 и больше	8,8 и больше	8,3 и больше
Прыжки в длину с места (см)	5	156 и больше	166 и больше	176 и больше	191 и больше	206 и больше	216 и больше
	4	146-155	156-165	166-175	181-190	196-205	206-215
	3	136-145	146-155	156-165	171-180	186-195	196-205
	2	126-135	136-145	146-155	161-170	176-185	186-195
	1	125 и меньше	126 и меньше	136 и меньше	160 и меньше	175 и меньше	185 и меньше
Прыжки вверх с места (см)	5	35 и больше	41 и больше	45 и больше	49 и больше	51 и больше	54 и больше
	4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53
	3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49
	2	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45
	1	22 и меньше	25 и меньше	29 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	41 и меньше

Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	5	5 и больше	5 и больше	6 и больше	6 и больше	7 и больше	7 и больше
	4	4	4	5	5	6	6
	3	3	3	4	4	5	5
	2	2	2	3	3	4	4
	1	1	1	1-2	1-2	2-3	3

Приложение 6

Нормативы по общей и специальной физической подготовки (мальчики-юноши 12-18лет)

Упражнения	Оценка	Возрастные группы					
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет и старше
Бег 30 м (сек)	5	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,7 и меньше	4,4 и меньше	4,2 и меньше
	4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7
	3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2
	2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7
	1	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше	6,3 и больше	6,0 и больше	5,8 и больше
Челночный бег 3x10 м (сек)	5	7,7 и меньше	7,6-8,0	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше
	4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1
	3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
	2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1
	1	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше	8,6 и больше	8,4 и больше	8,2 и больше
Пряжки в длину с места (см)	5	171 и больше	181 и больше	196 и больше	211 и больше	221 и больше	236 и больше
	4	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235
	3	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220
	2	126-140	136-150	151-165	166-180	176-190	191-205

	1	125 и меньше	135 и меньше	150 и меньше	165 и меньше	175 и меньше	190 и меньше
Прыжки вверх с места (см)	5	43 и больше	48 и больше	55 и больше	60 и больше	64 и больше	67 и больше
	4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66
	3	31-36	37-42	41-47	46-52	50-56	53-59
	2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52
	1	24 и меньше	30 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	42 и меньше	45 и меньше
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	5	6 и больше	6 и больше	7 и больше	7 и больше	8 и больше	8 и больше
	4	5	5	6	6	7	7
	3	4	4	5	5	6	6
	2	3	3	4	4	5	5
	1	2	2	2-3	3	3-4	3-4