

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шалинского городского округа
Спортивная школа**

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБУДО ШГО СШ
Протокол № 5
от 25 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ШГО СШ
С.С. Волков
Приказ № 148-О
от «25» августа 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Легкая атлетика» для обучающихся с 8 до 18 лет**

срок реализации программы 2 года

Программу составил:
Заместитель директора по УСР
Коллякова Е.А.

пгт. Шаля 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	16
VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	20
VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	21
IX. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	28
X. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	32

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. 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. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не только по легкой атлетике, но и тренировочную и досуговую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

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

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Шалинского городского округа Спортивная школа (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно-оздоровительного этапа) по виду спорта «Легкая атлетика».

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- Устава МБУДО ШГО Спортивная школа.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Образование осуществляется на русском языке.

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорий населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МБУДО ШГО СШ в группах «Легкой атлетики» спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СОР) для детей в возрасте 8 - 18 лет.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в легкой атлетике, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. Когда к этой традиции подключается специалист, процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям легкой атлетикой.

Целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей посредством занятий легкой атлетики.

Основные задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий легкой атлетикой для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники в легкой атлетике.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в легкой атлетике для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по дополнительным программам спортивной

подготовки по виду спорта «Легкая атлетика». Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка легкоатлетов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 8 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении. При достижении обучающимися возраста 9 лет, осуществляется индивидуальный отбор для занятий в группах начальной подготовки по дополнительной программе спортивной подготовки по легкой атлетике, занимающиеся, которые не прошли индивидуальный отбор дальше продолжают обучаться по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 2 года обучения по 312 часов в год.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

Формы и режимы занятий: Форма обучения - очная. В период праздничных нерабочих дней, обучающиеся занимаются по индивидуальным планам.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповая;
- работа по индивидуальным планам;

- участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия 45 мин с учетом 10-ти минутного перерыва.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября по 31 августа следующего календарного года. Его продолжительность составляет 52 недели в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один академический час учебно-тренировочного занятия составляет 00 час.45 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 академических часов. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух академических часов.

Обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 46 недели учебно-тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
		СОГ-1	СОГ-2	
1	Общефизическая подготовка	175	175	Тестирование
2	Технико-тактическая подготовка	53	53	Тестирование
3	Теоретическая подготовка	7	7	Беседа
4	Специальная физическая подготовка	39	39	Тестирование
5	Выполнение контрольных нормативов	2	2	Тестирование
6	Всего часов	276	276	

Ш. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Примерный календарный график на 1-2 год обучения

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	Февраль	Март	апрель	Май	Июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16		11	20	175
2	Специальная физическая	4	4	4	4	4	4	4	4	4		3	-	39
3	Техническая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	2		2	3	32
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	2	21
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	7
6	Участие в соревнованиях	в счет специальной физической подготовки												
7	Контрольные и переводные испытания	1								1				2
8	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26		17	26	276

Условия комплектования по годам обучения

Возраст обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа устанавливается в диапазоне 8 – 18 лет. Определяя перспективы юных спортсменов для продолжения занятий легкой атлетикой на дальнейших этапах многолетней подготовки, следует учитывать способность обучающихся к проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Спортивно-оздоровительный этап	Возраст обучающихся	Уровень спортивной квалификации обучающихся по окончании учебного года	Количество обучающихся в учебной группе	Количество тренировочных дней в неделю	Общее количество часов в учебном году	Критерии оценки, условия комплектования и перевода обучающихся по годам обучения
Спортивно-оздоровительные группы						
Весь этап обучения	8-18 лет	-	8 – 16	3	276	1. Состояние здоровья и динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся. 2. Выполнение норм ОФП

При достижении обучающимися возраста 9 лет, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки при желании продолжить обучение по дополнительной программе спортивной подготовки по легкой атлетике.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники в легкой атлетике.

Подготовка легкоатлетов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не

пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап, %
1.	Теоретическая подготовка	2,5
2.	Общая физическая подготовка	63,5
3.	Специальная физическая подготовка	14
4.	Технико-тактическая подготовка	19
5.	Переводные и контрольные испытания	1

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом погодных условий и контингента обучающихся.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж и инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов на любом этапе спортивной подготовки и играет важную роль. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике, в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Примерное содержание теоретических занятий с обучающимися спортивно-оздоровительных групп.

- История развития легкой атлетики.
- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.

- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Общая физическая подготовка для юных легкоатлетов проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. С целью разностороннего развития в подготовку юных легкоатлетов широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, езда на лыжах, равномерный бег, спортивные и подвижные игры.

В состав средств ОФП входят строевые упражнения и команды для управления групп; упражнения из гимнастики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, прыжки в высоту с прямого разбега через планку.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложных комбинациях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонки мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки» и т.д. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м. из различных исходных положений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в легкой атлетике.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

1. Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

2. Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств упражнения можно разделить на 4 группы:

- с преодолением веса собственного тела;
- с различными дополнительными отягощениями;
- с использованием сопротивления внешней среды;
- с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц. Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения. Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц. Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц. Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу. Общая выносливость приобретает посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством

«смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы. Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости. При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой». Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции. Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут. Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается.

На проведение подвижных игр, игровых занятий, спортивных игр отводится 50% всех тренировочных занятий.

ТЕХНО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки легкоатлетов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность легкоатлета позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

Практические умения:

- Ходьба и бег, кроссовая подготовка.
- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

- Обучение технике высокого старта Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания.

Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей.

- Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

- Упражнения с длинной скакалкой: пробегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

- Упражнения в жонглировании мячами.

- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

- Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.

- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности:

- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м;
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре;
- Прыжки через скакалку;
- Пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

- Бег по наклонной плоскости;
- Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см;
- Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в легкой атлетике, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

- сохранение контингента обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по легкой атлетике;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по легкой атлетике.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в начале и в конце учебного года, согласно плана контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 9-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на обучение по дополнительной программе спортивной подготовки по легкой атлетике.

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

На всех этапах формирования личности воспитание играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество.

Цель воспитания определена как развитие духовности учащихся, их нравственное и профессиональное становление, самореализация их личности.

Задачами воспитания являются: формирование высоких моральных качеств подрастающего поколения, чувства патриотизма, ответственности перед товарищами и обществом, социальной активности, дисциплинированности и трудолюбия.

Процесс воспитания должен строиться на основе базовых принципов, выработанных в течение всей истории становления человечества и закрепленных в государственных документах Российской Федерации.

В условиях спортивной школы они применимы в следующей редакции:

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;
- Принцип преемственности предполагает передачу позитивного опыта, лучших традиций, нравственных ценностей от старшего поколения к младшему;
- Принцип гуманистической направленности означает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, выбора им наиболее рациональной стратегии взаимодействия;
- Принцип вариативности предусматривает многообразие методов и средств воспитания в зависимости от поставленных задач.
- Принцип природосообразности воспитания состоит в необходимости научного понимания взаимосвязи природных и социокультурных процессов, воспитания юных спортсменов сообразно их полу, возрасту, формирования у них ответственности за экологические последствия своих действий и поведения;
- Принцип культуросообразности предполагает, что процесс воспитания строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;
- Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает воспитание обучающихся в коллективах различного типа, что позволяет расширить сферу общения и создать условия для социальной адаптации, самореализации;

Руководствуясь принципами воспитания, тренер-преподаватель избирает наиболее рациональные методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания каждого занимающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в вопросах воспитания делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, воспитание трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувства ответственности за результаты выступления, уважения к педагогу.

Основным методом формирования нравственного сознания является метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные события и личности, опыт тренера-преподавателя и самого занимающегося. Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки правильных действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Значительную роль в воспитании играет знакомство с историей спортивной школы, внимание к чемпионам и ветеранам спорта, бережное отношение к завоеванным наградам.

Особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, ощущение единства с командой. Для сплочения коллектива целесообразно создавать и поддерживать собственные традиции: проведение спортивных вечеров, поздравления с Днем рождения, выпуск спортивных листков, объединение детей и родителей в группы ВКонтакте, мессенджерах: Вайбер, Ватсап, Телеграмм и т.д.

Дальнейшее воспитание спортсмена невозможно без развития волевых качеств, основой для которых является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий. В последующем в процессе воспитания формируются правильные личностные убеждения и установки, которые в значительной мере влияют на дальнейшие поступки и действия.

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1		Профессиональная деятельность	
1.1.	Судейская практика	Участие в соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение учебного года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса 	В течение учебного года
2		Здоровьесбережение	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение учебного года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение учебного года
2.3.	Врачебный контроль	<p>Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - первичного; - ежегодных углубленных; - дополнительных; - этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения. 	В течение учебного года
3.		Патриотическое воспитание	
3.1.	Теоретическая подготовка	Профориентационные беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение учебного года

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением.	года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на мероприятиях, посвященных государственным праздничным датам. - Организация и проведение соревнований по ОФП, с целью укрепления дружеских связей между обучающимися. - Участие в соревнованиях разного уровня. - Посещение соревнований разного уровня в качестве зрителей.	В течение учебного года
4.		Развитие творческого мышления	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов,	Семинары, мастер-классы показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение учебного года

	расширение общего кругозора юных спортсменов)	- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	---	---	--

VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.
- обучающиеся получают начальные навыки в легкой атлетике.

VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

Оборудование, спортивный инвентарь и для проведения практических занятий:

- комплект оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке (гантели, маты, мячи, скакалки и др.);
- оборудование для осуществления педагогического контроля;
- спортивный инвентарь;
- медикаменты для оказания доврачебной помощи;
- оборудование для проведения соревнований;

Оборудование для проведения теоретических занятий.

- методические пособия, специальную литературу, материалы периодической печати.

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 952н от 24 декабря 2020 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационно-методические рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно-спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи:

- укрепление здоровья детей;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма;
- обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий велосипедным спортом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей, года обучения и не может превышать – не более 2 часов;

Методические принципы

Как и в других видах, учебно-тренировочное занятие в легкой атлетике строится на принципах единства специальной и всесторонней подготовленности, непрерывности тренировочного процесса, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, цикличности, индивидуализации тренировки и др.

Принципы	Условия реализации
Единство специальной и всесторонней подготовленности	Основное условие высоких достижений в спорте – всестороннее физическое развитие. Все физические качества спортсмена нужно развивать в единстве, ибо наибольшего уровня развития каждое из них достигает при условии повышения уровня развития остальных. Расширение функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических и морально-волевых качеств, овладение двигательными навыками и умениями, способствующими совершенствованию в избранном виде спорта
Непрерывность	Круглогодичность и систематический характер учебно-тренировочного процесса. Наслоение каждого последующего занятия на следы воздействия предыдущего, достаточное для восстановления и роста работоспособности организма.
Постепенное увеличение тренировочных нагрузок	Последовательные выполнения заданий, позволяющие овладеть сложными навыками и умениями, соответствие - тренировочных нагрузок возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена
Цикличность тренировки	Относительная законченность кругооборота фаз тренировочного процесса с частичной повторяемостью отдельных занятий периодов и этапов
Индивидуализация	форма, характер и продолжительность упражнений, а также методы их выполнения соответствовали индивидуальным особенностям обучающихся: возрасту, типу нервной деятельности, физической подготовленности, состоянию здоровья, уровню развития волевых качеств.

Идеальной формой организации тренировки на спортивно-оздоровительном этапе является группа общей физической подготовки с преимущественным использованием разнообразных упражнений при занятиях легкой атлетикой. Перед обучающимся ребенком не должна ставиться задача, добиться высоких спортивных результатов.

Специалисты по детскому и юношескому спорту настоятельно подчеркивают, что игровой метод наиболее оправдан в работе с юными спортсменами и что эффективность этой работы тесно связана с постоянным поиском путей создания на тренировочных занятиях положительного эмоционального фона.

Воспитание двигательных качеств на данном этапе должно строиться в строгом соответствии с психофизическим состоянием ребенка и носить разносторонний характер. Особое внимание следует уделить содействию развития быстроты и координационных качеств, которые служат основой для овладения сложными в двигательном отношении действиями на последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Дети должны овладеть умением дозировать свои усилия, подчинять движение определенному ритму, избегать лишних движений и т.п.

Методы тренировки

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств, тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемые в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

- методы строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных

упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод – характеризуется выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полного восстановления работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро истощает

энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физических качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложнённых или облегчённых условиях по сравнению с официальными.

Средства тренировки

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных легкоатлетов, подразделяются на следующие основные группы:

№ п/п	Средство	Состав
1	Общеподготовительные упражнения	Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта.
2	Специально-подготовительные и соревновательные упражнения	Они направлены на овладение техникой своего вида спорта

3	Общие подготовительные упражнения	К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц, и другие упражнения.
---	---	---

Требования к методике тренировочных занятий с детьми

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочные занятия — основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень

работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем — комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная: «сверху-вниз».

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

IX. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов не

связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное тестирование по ОФП осуществляется в начале и конце учебного года, перед тестированием проводится разминка.

Комплекс **контрольных упражнений по ОФП** включает следующие тесты:

- Бег на 30 м.(60 м). Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук 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 сантиметрах.

- Бег на 1000 м. (500 м.) проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50x50x100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув

второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

- Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

- Наклон туловища вперед из положения стоя. Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см. положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются 3 наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 5 секунд.

Таблица определения уровня развития физических качеств у обучающихся

Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
			юноши			девушки		
скоростные	Бег 30 м, с.	8-10	7,5 и выше	7,4-5,6	5,5 и ниже	7,6 и выше	7,5-5,9	5,8 и ниже
		11-15	6,3 и выше	6,2-4,6	4,5 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,3	5,2 и ниже
		16-18	5,2 и выше	5,1-4,5	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,1	5,0 и ниже
координационные	Челночный бег 3x10 м, с.	8-10	9,9 и выше	9,8-8,7	8,6 и ниже	10,4 и выше	10,3-9,2	9,1 и ниже
		11-15	9,3 и выше	9,2-8,4	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,9-8,8	8,7 и ниже
		16-18	8,6 и выше	8,5-7,8	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,6-8,6	8,5 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину см.	8-10	124 и ниже	125-169	170 и выше	110 и ниже	111-159	160 и выше
		11-15	167 и ниже	168-212	213 и выше	140 и ниже	141-199	200 и выше
		16-18	212 и ниже	213-259	260 и выше	155 и ниже	156-204	205 и выше
Выносливость	Бег 500	8-10	Без учета времени					

	м./мин.	11-15	2,50 и выше	2,49-2,14	2,15 и ниже	3,00 и выше	2,59-2,19	2,20 и ниже
		16-18	2,00 и выше	1,59-1,29	1,30 и ниже	2,5 и выше	2,49-2,09	2,10 и ниже
гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	8-10	2 и ниже	3-6	7 и выше	3 и ниже	4-10	11 и выше
		11-15	4 и ниже	5-10	11 и выше	5 и ниже	6-13	14 и выше
		16-18	5 и ниже	6-12	13 и выше	7 и ниже	8-17	18 и выше
силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), раз	8-10	1 и ниже	2-4	5 и выше	4 и ниже	5-10	11 и выше
		11-15	3 и ниже	4-7	8 и выше	6 и ниже	7-13	14 и выше
		16-18	5 и ниже	6-10	11 и выше	8 и ниже	9-16	17 и выше

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки (для обучающихся, достигших возраста 9 лет и желающих продолжить обучение по дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»).

Ведение документации при подведении итогов: протоколы сдачи контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований.

Х. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников:

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. – М., 1992.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. – 1977.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. – М., 1998.
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровья, 1990.
6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. – М.:ВНИИФК, 2003.
7. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. – М.: ВНИИФК, 1995.
8. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. – М.: Мир атлетов, 2003.
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.
10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.
15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003.
16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – М.: 1999.

17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР// Сборник официальных документов и материалов. – 2001. № 5.
18. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995.
19. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
20. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
21. Федеральный закон РФ № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
22. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. rusathletics.com– сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
2. www.fizkult-ura.ru – сайт ФизкультУРА.
3. www.consultant.ru– сайт Консультант плюс.
4. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта РФ.
5. <https://minsport.midural.ru> – сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области.