Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жебко»

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2024 года
протокол № 5

Утверждена приказом МБОУ ДО
«СШ г. Пикалево им. Н.И. Жебко»
от 30 августа 2024 года
№ 84-о

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Легкая атлетика»

Срок реализации программы 1 год

Разработчики:
зам. директора по УВР и безопасности Егорова Е.А.
тренер-преподаватель Суков А.В.
тренер-преподаватель Яновская Т.В.
тренер-преподаватель Сперанкая М.С.

г. Пикалево
2024 год

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта легкая атлетика (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в МБОУ ДО «СШ г. Пикалево им. Н.И. Жебко» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Легкая атлетика является одним из самых массовых видов спорта в мире. История мирового спорта и история легкой атлетики неразрывно связаны – соревнованиям по бегу и метаниям снарядов не одна тысяча лет. Современные звезды, такие как мировой рекордсмен в спринтерских видах Усейн Болт, великий марафонец Элиуд Кипчоге, прыгун с шестом Арман Дюплантис по популярности не уступают знаменитостям из командных видов спорта.

Главная отличительная черта «Королевы спорта» – невероятное разнообразие дисциплин: в нее включают соревнования на стадионе (бег, прыжки и метания), шоссе (спортивная ходьба и пробеги), а также на естественной поверхности (кросс, горный бег, трейлраннинг). Объединяет все эти дисциплины то, что в них подразумевается выступление с весом собственного тела (или снарядами, чей вес его не превышает) – отсюда и название в противовес тяжелой атлетике. Широкий арсенал и многообразие технических действий в данном виде спорта даёт возможность уже с 6 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить образовательный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных результатов в виде спорта.

Данная программа разработана в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Письмом комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 28 апреля 2014 года № 19-2400/14 «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта»;
- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы");

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Уставом МБОУ ДО «СШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко».

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижения детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими программ начального общего образования. Программа направлена так же на создание условий для физического образования, воспитания и развития учащихся; формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Новизна

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса. Данная программа предоставляет так же возможность детям в любом возрасте, не получившим ранее практики занятий избранным видом спорта, получить представление и базовые практические знания в области легкой атлетики.

Актуальность

Всестороннее развитие учащихся в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития человека.

Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры содействуют гармоничному развитию учащихся, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

Младший школьный возраст - это возраст интенсивного интеллектуального развития. На основе интеллекта развиваются все остальные функции, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность. Возникает произвольное и намеренное запоминание, способность произвольно сосредоточить внимание на нужном объекте, произвольно вычленять из памяти то, что нужно для решения текущей задачи; учатся выделять цель, условия и средства ее достижения, появляется способность к теоретическому мышлению. Все эти достижения, и особенно самоанализ (рефлексия), в результате учебной деятельности свидетельствуют о переходе учащегося к следующему возрастному периоду, который завершает детство.

У учащихся происходит дальнейшее расширение круга общения с миром взрослых людей и детей. Взрослый человек воспринимается им как образец, ребёнок берёт с него пример, хочет быть во всём похожим на него. Ребёнок начинает осваивать систему межличностных отношений, учится ориентироваться в социуме.

На седьмом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки учащегося в окружающей обстановке, содержательно обогащаются его представления и знания о мире. Все это способствует становлению у учащихся внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании учащиеся начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений – это позволяет им каждый день делать удивительные "открытия".

К семи годам начинает формироваться произвольность - в игре, (деятельность по замыслу). Развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Учащегося отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

В возрасте 7-10 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи, с чем недопустимо длительное пребывание учащихся в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

Педагогическая целесообразность программы

Система подготовки учащихся по программе представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки учащихся всех возрастных групп, которая основана на: целенаправленной двигательной активности; оптимальном соотношении процессов учебно-тренировочного занятия; воспитании физических качеств и формировании двигательных умений, навыков и различных сторон

подготовки; росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременном развитии отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В программе предусмотрены следующие основополагающие принципы:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала.
- вариативность – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки учащихся.

Отличительные особенности программы

В программе учитывая возраст учащихся, упрощены следующие разделы:

- изучение теории;
- освоение вида спорта;
- ознакомление с различными видами спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- соревновательная подготовка.

Адресат, уровень, объем и сроки реализации программы

Адресат. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 7 лет. Максимальный возраст до 18 лет. На спортивно-оздоровительный этап подготовки принимаются учащиеся, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

Уровень программы – базовый, направленный на освоение вида спорта, развитие интересов и навыков учащихся, расширение спектра специализированных занятий в легкой атлетике. В процессе обучения накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создает возможность освоения творческо-продуктивной, проектной и практической частей программы.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение навыками лёгкой атлетики.

Объем. Срок реализации программы. Продолжительность учебного года составляет 36 недель, программа рассчитана на 144, 180 и 216 часов. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учётом возрастных особенностей учащихся, не может превышать 2 часов. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима занятий, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Срок обучения по данной программе 1 год.

Состав группы – постоянный.

Группа учащихся – разновозрастная.

Наполняемость групп

Наполняемость при формировании тренировочных групп и определении объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) определяется в таблице №1.

Таблица №1

Этап подготовки	Длительность в годах	Минимальный возраст учащихся для зачисления (лет)	Наполняемость группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	1 год	6	15-30

Примечание:

*в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Форма обучения

Форма обучения - очная. Также возможна реализация программы в заочной форме, дистанционно по планам подготовки, а также через интернет ресурсы: Zoom, Viber, WhatsApp, Telegram, Youtube.

Режим занятий

Изучение программы предусмотрено в течение всего учебного года (36 недель) по 4, 5 или 6 академических часа в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые. Для детей талантливых, и показывающих высокие результаты может разрабатываться индивидуальный маршрут обучения.

Виды занятий: теоретические занятия, практические занятия, соревнования.

На теоретических уроках занимающиеся приобретают основные знания по теории и методике преподавания лёгкой атлетики. Теоретические занятия проводят в форме лекций, бесед, семинарских и методических занятий.

На практических уроках занимающиеся повышают общую физическую подготовленность, овладевают техникой легкоатлетических упражнений, развивают необходимые специальные качества, совершенствуются в избранном виде лёгкой атлетики.

На практических занятиях могут быть поставлены задачи различного характера: развить определённые физические качества, усвоить новый материал или закрепить ранее пройденный, проверить подготовленность занимающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Реализация данной программы ставит перед собой следующую цель:

- формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к виду спорта, освоение базовых умений и навыков, а также, условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через

занятия легкой атлетикой.

Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на: образовательные, личностные и метапредметные.

Обучающие:

1. Расширение двигательных возможностей;
2. Общая физическая подготовка;
3. Формирование широкого круга двигательных умений;
4. Овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля
5. Обучить правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

Воспитательные:

1. Воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность)

2. Развить самостоятельность, трудолюбие, волю к победе, ответственность.

Развивающие:

1. Формирование интереса к занятиям спортом;

2. Привить навыки здорового образа жизни;

3. Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

1.3. Содержание программы.

Таблица №2

Соотношение объёмов предметных областей

№ п/п	**Содержание предметной области**	**Соотношение объемов обучения**	**Спортивно-оздоровительный этап**		
			1 год	1 год	1 год
1	Теория и методика ФКиСп	10%	15	18	23
2	Общая физическая подготовка	25%	36	50	52
3	Специальная физическая подготовка	20%	28	37	45
4	Избранный вид спорта	45%	65	75	96
Недели			36	36	36
Количество часов в неделю			4	5	6
Всего часов		100%	**144**	**180**	**216**

Учебно-тематический план

Таблица №3

№ п/п	**Содержание предметной области**	**Соотношение объемов обучения**	Количество часов			Формы проведения промежуточной аттестации
1	**Теория и методика ФКиСп**	**10%**	**15**	**18**	**23**	
1.1	история развития избранного вида спорта	15%	2	2	3	КР
1.2	место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	5%	1	1	1	Т
1.3	основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	10%	2	2	3	КР

1.4	основы спортивной подготовки	15%	2	2	3	ТЗ
1.5	необходимые сведения о строении и функциях организма человека	15%	1	2	3	ТЗ
1.6	гигиенические знания, умения и навыки	5%	1	2	1	Т
1.7	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	10%	2	2	3	КР
1.8	основы спортивного питания	5%	1	1	1	Т
1.9	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	5%	1	1	1	Т
1.10	требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	15%	2	3	4	ТЗ
2	**Общая физическая подготовка**	**25%**	**36**	**50**	**52**	
2.1	развитие основных физических качеств	30%	11	15	15	КН
2.2	освоение комплексов физических упражнений	30%	11	15	15	КН, ПА
2.3	укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	40%	14	20	22	КН
3	**Специальная физическая подготовка**	**20%**	**28**	**37**	**45**	
3.1	развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	25%	7	9	11	КТ
3.2	повышение индивидуального игрового мастерства	25%	7	9	11	КС
3.3	освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	25%	7	9	11	КС
3.4	повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	25%	7	10	12	КТ
4	**Избранный вид спорта**	**45%**	**65**	**75**	**96**	
4.1	овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	25%	16	17	24	КС
4.2	приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	20%	13	15	19	КС
4.3	развитие специальных психологических качеств	15%	10	13	15	КН, ПА
4.4	обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	20%	13	15	19	КН, ПА
4.5	освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	10%	6	7	10	КС
4.6	выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов по избранному виду спорта	10%	7	8	9	КвС
	Недели		36	36	36	
	Количество часов в неделю		4	5	6	
	Всего часов	**100%**	**144**	**180**	**216**	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 7 основных тем.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного

минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка на данном этапе может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Правила поведения на стадионе в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2.Физическая культура и спорт в России.

3. Краткий обзор развития легкой атлетики в РФ.

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание юного легкоатлета Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

6. Физическая подготовка юного легкоатлета. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Содержание общей физической подготовки юного легкоатлета.

7.Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП).
Обще подготовительные упражнения

Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Специальные упражнения бегуна

Бег. С высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- челночный бег 3х10 метров. Упражнения на развитие силы:
- метание мяча;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Тактико-техническая подготовка

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег и др. беговые упражнения) ; различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м. самостоятельно и по команде, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Психологическая подготовка

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющие средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие личных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества.

Эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов в психологической подготовке в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Инструкторская и судейская практика

Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану, но не более двух раз в год. Необходимо сформировать умение применять изученные элементы техники бега в соревновательной деятельности.

Контрольные нормативы.

- анкетирование учащихся по теоретической части (Приложение №1);
- выполнение контрольных нормативов по оценочным показателям (Приложение №2).

1.4. Планируемые результаты.

Результатом освоения Программы является:

У учащихся по программе детей появляется интерес к занятиям спортом.

Предметные результаты.

По окончанию обучения по программе, учащиеся будут знать:

- простейшие элементы базовой техники;
- навыки правильных позиций и видов перемещений, устойчивости, координации движений;
- тренировочные упражнения основного комплекса;
- о легкой атлетике, как о виде спорта;
- правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях;
- овладеют основными теоретическими знаниями по легкой атлетике.

По окончанию обучения по программе, учащиеся будут уметь:

- выполнять основные упражнения;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала;
-строить отношения со сверстниками;
-получат навыки соревновательной деятельности, ознакомятся с правилами вида спорта;
- правильно обращаться с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

Личностные:

- у учащихся формируются нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность);
- развивается сосредоточенность, внимание, трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
- воспитывается позитивное отношение, уважение к окружающим;
- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

Метапредметные:

- учащиеся испытывают стойкий интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- гармонично развиты, всесторонне физически подготовлены.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

Для реализации данной программы для каждой группы обучающихся пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

2.1. Календарный учебный график. Условия реализации программы

Календарный учебный график для групп 6 часов в неделю

Таблица №4

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Часы	ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ										ИТОГО
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
Количество недель в году – 36, количество часов в неделю – 6														
1	Теория и методика ФКиСп	10%	21	2	3	2	3	2	2	3	2	2		21
2	Общая и специальная физическая подготовка	20%	43	5	5	5	5	5	5	5	5	3		43
3	Другие виды спорта и подвижные игры	20%	43	3	5	5	5	5	5	5	5	5		43
4	Избранный вид спорта	40%	86	10	9	10	9	9	10	10	10	9		86
	В том числе:													
	Основы техники и тактики	4%	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1		10
	Освоение соревновательных нагрузок	3%	7	1	1	1	1	1		1		1		7
	Функциональная подготовка	1%	2		1				1					2
	Текущая, промежуточная аттестация	1%	2	1							1			2
	Участие в соревнованиях	1%	2					1			1			2
	Всего часов													

Календарный учебный график для групп 5 часов в неделю

Таблица №5

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Часы	ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ										ИТОГО
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
Количество недель в году – 36, количество часов в неделю – 4														
1	Теория и методика ФКиСп	10%	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2		18
2	Общая и специальная физическая подготовка	20%	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4		36

3	Другие виды спорта и подвижные игры	20%	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4		36
4	Избранный вид спорта	40%	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8		72
	В том числе:													
	Основы техники и тактики	4%	7	1	1		1	1	1	1	1			7
	Освоение соревновательных нагрузок	3%	5	1		1		1		1	1			5
	Функциональная подготовка	1%	2		1				1					2
	Текущая, промежуточная аттестация	1%	2	1							1			2
	Участие в соревнованиях	1%	2					1			1			2
	Всего часов	100%	180	21	20	19	19	21	20	20	22	18		180

Календарный учебный график для групп 4 часа в неделю

Таблица №6

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Часы	ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ										ИТОГО
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
Количество недель в году – 36, количество часов в неделю – 4														
1	Теория и методика ФКиСп	10%	14	1	2	1	2	2	1	2	1	2		14
2	Общая и специальная физическая подготовка	20%	29	3	3	3	3	3	3	4	4	3		29
3	Другие виды спорта и подвижные игры	20%	29	4	3	4	3	3	3	3	3	3		29
4	Избранный вид спорта	40%	56	6	6	6	6	6	6	6	8	6		56
	В том числе:													
	Основы техники и тактики	4%	6	1	1		1	1		1	1			6
	Освоение соревновательных нагрузок	3%	4	1		1		1		1				4
	Функциональная подготовка	1%	2		1				1					2
	Текущая, промежуточная аттестация	1%	2	1							1			2
	Участие в соревнованиях	1%	2					1			1			2
	Всего часов	100%	144	17	16	15	15	17	14	17	19	14		144

Календарно-тематическое планирование

Таблица №7

№	Перечень разделов, тем	Всего часов в год		
		144	180	216
1.	Теоретическая подготовка. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности., ПДД, ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игры.	2	2	2
2.	ОФП. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Строевые упражнения.	2	2	2
3.	ОРУ. Разучивание техники прыжковых и беговых упражнений. Игры, эстафеты	2	2	2
4.	ОРУ. Специальная физподготовка. Беговые прыжковые упражнения . Контрольные испытания. Игры	2	2	2
5.	Строевые и ОРУ. Специальная физподготовка. Контрольные испытания. Игры			2
6.	ОФП. Специальная физподготовка. Разучивание техники прыжковых и беговых упражнений. Повторный бег до 50м. Разучивание метания мяча. Игры	2	2	2
7.	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с н/мячом	2	2	2
8.	ОФП. Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Прыжки в длину с места	2	2	2
9.	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Разучивание техники метания мяча с места с 3 –х шагов. Бег на отрезках 30-40м. Игры.		2	2
10.	ОФП. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег до 50м. Разучивание техники прыжков в длину. Контрольные испытания, бег 50м, метания мяча	2	2	2
11.	ОФП. Упражнения на гибкость. Повторный бег (3-4х30м). Совершенствование техники прыжков в длину. Игра в футбол.			2
12.	ОФП. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег до 50м. Разучивание техники прыжков в длину. Контрольные испытания, бег 50м, метания мяча	2	2	2
13.	ОФП. Совершенствование техники специальных прыжковых и беговых упражнений. Разучивание элементов прыжков в высоту (разбег и имитация постановки ноги в сочетании с руками). Игры		2	2
14.	ОФП. Спортивные (подвижные игры) с элементами прыжков. Медленный бег 3-4мин. Ускорения до 20-30м. Игра в футбол	2	2	2
15.	Гигиена и закаливание		2	2
16.	ОФП. Спортивные (подвижные) игры. Медленный бег 4-5мин. Разучивание техники прыжков в высоту с места 2-мя ногами, приземление	2	2	2
17.	ОФП. Спортивные (подвижные) игры. Медленный бег 4-			2

	5мин. Разучивание техники прыжков в высоту с места 2-мя ногами, приземление			
18.	ОФП. Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Пробегание отрезков (3-4х30). Игра.	2	2	2
19.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Разучивание техники метания мяча с места. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с разбега		2	2
20.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Разучивание техники метания мяча с места. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с разбега			2
21.	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные (подвижные) игры: «Белые медведи», «Рыбаки». Разучивание техники прыжков в высоту	2	2	2
22.	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Метание мяча. Специальные прыжковые упражнения. Ускорения до 25-35м. Игры	2	2	2
23.	ОФП. Развитие скоростных качеств(бег под горку). Разучивание техники прыжков в длину . Повторный бег (5х30м). Разучивание метания мяча. Игры : «Белые медведи».	2	2	2
24.	ОФП. Совершенствование техники подводящих беговых и прыжковых упражнений. Эстафета встречная. Упражнения для развития гибкости . Игры	2	2	2
25.	ОРУ. Строевые упражнения с элементами игры. Развитие гибкости. Скоростно- силовая подготовка (эстафеты). Игры «Перестрелка».			2
26.	ОРУ без предметов, с элементами акробатики. Медленный бег 3 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания «Перестрелка».	2	2	2
27.	ОФП. Кроссовая подготовка, Специальные беговые и прыжковые упражнения на отрезках. Упражнения с мячами. Акробатические упражнения . Игры: «Рыбаки».	2	2	2
28.	Краткие сведения об организме человека		2	2
29.	Теоретическая подготовка. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Медленный бег. Специальные беговые упражнения. Эстафета, подвижные игры	2	2	2
30	ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств (бег 30м, прыжки с места, метание мяча). Разучивание техники игры в баскетбол			2
31.	ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств (бег 30м, прыжки с места, метание мяча). Разучивание техники игры в баскетбол	2	2	2
32.	Развитие выносливости. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Беседа: «Физкультура, как средство укрепления здоровья». Разучивание техники игры в баскетбол	2	2	2

33.	ОФП. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Подвижные игры элементами метания. «Перестрелка».	2	2	2
34.	ОРУ без предметов. Развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Повторный бег (5х30м). Игры: «Перестрелка».	2	2	2
35.	ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств (бег 30м, прыжки с места, метание мяча). Разучивание техники игры в баскетбол			2
36	ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств (бег 30м, прыжки с места, метание мяча). Разучивание техники игры в баскетбол		2	2
37.	Развитие выносливости. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Беседа: «Физкультура, как средство укрепления здоровья». Разучивание техники игры в баскетбол	2	2	2
38.	ОФП. Спортивные (подвижные) игры. Медленный бег 4-5мин. Разучивание техники прыжков в высоту с места 2-мя ногами, приземление		2	2
39.	Режим дня	2	2	2
40.	ОФП с развитием гибкости. Акробатические упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с предметами		2	2
41.	ОФП. Развитие ловкости , игра «Белые медведи». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость на снарядах. Игры «Перестрелка».	2	2	2
42	ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания		2	2
43.	ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания	2	2	2
44.	Развитие скоростно-силовой подготовки. Повторный бег (6х30м). Эстафеты. Игра в баскетбол		2	2
45.	ОФП. Медленный бег до 4 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и 2 прыжковые упражнения. Игры с элементами метания	2	2	2
46.	ОФП. Развитие ловкости. Разучивание игры в мини баскетбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. «Перестрелка»			2
47.	ОФП. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игры с элементами метания.			2
48.	Возникновение первых соревнований	2	2	2
49.	ОФП. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игры с элементами метания.	2	2	2
50.	ОРУ. Строевые упражнения из 1-й в 2-е шеренги, построение в колонны. Развитие гибкости (акробатические упражнения).		2	2

	Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка			
51.	ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания	2	2	2
52.	Развитие скоростно-силовой подготовки. Повторный бег (6х30м). Эстафеты. Игра в баскетбол	2	2	2
53.	ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения на снарядах, акробатика). Челночный бег. Беседа: «Влияние физкультуры на организм учащегося».		2	2
54.	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры: «Охотники и утки». Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег 6х30м, тройной с места. Прыжки в высоту (разучивание техники с 3-х шагов).	2	2	2
55.	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры: «Охотники и утки». Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег 6х30м, тройной с места. Прыжки в высоту (разучивание техники с 3-х шагов).	2	2	2
56.	ОФП. Развитие гибкости, силовая подготовка на снарядах. «Полоса препятствий». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину.	2	2	2
57.	ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения, акробатика). Повторный бег (6х30м). Подвижные игры: «Бой петухов».	2	2	2
58.	ОРУ. Строевые упражнения из 1-й в 2-е шеренги, построение в колонны. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка			2
59.	ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания			2
60.	ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения на снарядах, акробатика). Челночный бег. Беседа: «Влияние физкультуры на организм учащегося».	2	2	2
61.	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры: «Охотники и утки». Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег 6х30м, тройной с места. Прыжки в высоту (разучивание техники с 3-х шагов).	2	2	2
62.	Олимпийские игры	2	2	2
63.	ОФП. Разучивание специальных беговых упражнений. Ускорения (3- 4х60м). Разучивание техники прыжков в высоту. Подвижные игры: «Удочка».			2
64.	ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств(прыжковые упражнения у г/стенки). Акробатические упражнения, прыжки в длину, полоса препятствий. Игры	2	2	2
65.	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Разучивание 2 техники прыжков в длину (тройного прыжка с	2	2	2

	места). Челночный бег (6х10м). Акробатика.			
66.	ОФП. Повторение специальных беговых упражнений. Ускорения (3- 4х60м). Разучивание техники прыжков в высоту. Подвижные игры: «Удочка».	2	2	2
67.	ОРУ без предметов в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Акробатические упражнения. Игры	2	2	2
68.	ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения на снарядах, акробатика). Повторный бег (6х40м).Прыжки в высоту через планку. Игры	2	2	2
69.	Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Акробатические упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину (тройного с места). Игры			2
70.	Первая помощь при травмах	2	2	2
71.	Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Акробатические упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину (тройного с места).	2	2	2
72.	ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Акробатические упражнения. Совершенствование прыжков в высоту с 7 шагов. Игры	2	2	2
73.	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры, эстафета с преодолением полосы препятствий		2	2
74.	ОФП. Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Силовая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры		2	2
75.	ОФП. Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Силовая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры			2
76.	ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств(прыжковые упражнения у г/стенки). Акробатические упражнения, прыжки в длину, полоса препятствий. Игры	2	2	2
77.	ОРУ. Медленный бег. Развитие ловкости. Игра в «Салки». Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5-ти шагов	2	2	2
78.	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину (тройного прыжка с места). Челночный бег (6х10м). Акробатика	2	2	2
79.	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег (эстафета 6х10м). Игры	2	2	2
80.	ОФП. Игры «Борьба за мяч». Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка: подтягивание с прыжка. Прыжки в высоту			2

81.	ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Развитие скоростных качеств (бег 8-20мин.). Совершенствование прыжков в высоту	2	2	2
82.	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Ускорения (6-7х30м). Скоростно-силовая подготовка. Прыжки в высоту, доставая ориентир головой	2	2	2
83.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (эстафета 6х40м). гимнастические упражнения, подтягивание. Акробатика. Игры	2	2	2
84.	ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры	2	2	2
85.	ОРУ. Изучение техники барьерного бега. Разучивание специальных упражнений , ускорения 6х30м. Акробатические упражнения			2
86.	ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры	2	2	2
87.	ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры	2	2	2
88.	ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры.	2	2	2
89.	ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты. Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег	2	2	2
90.	ОРУ. Повторение специальных прыжковых упражнений. Челночный бег (эстафета 6х40м). гимнастические упражнения, подтягивание. Акробатика. Игры	2	2	2
91.	ОФП. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Упражнения с предметами. Разучивание техники низкого старта. Ускорения (7-8х20м). Прыжки в длину. Разучивание техники игры в баскетбол.		2	2
92.	ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8х20м). Подвижные игры	2	2	2
93.	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения с резиновым бинтом, штанга, гантели, н/мяч. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков в длину. Игры	2	2	2
94.	ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры	2	2	2
95.	ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8х20м). Подвижные игры.		2	2
96.	ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты.	2	2	2

	Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег			
97.	ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры.			2
98.	ОРУ в движении. Развитие выносливости, темповый бег (4-5мин). Специальные беговые упражнения. Разучивание прыжков в высоту. Игры	2	2	2
99.	ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8х20м). Подвижные игры.			2
100.	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения с резиновым бинтом, штанга, гантели, н/мяч. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков в длину. Игры	2	2	2
101.	Гигиена и закаливание	2	2	2
102	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах		2	2
103.	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2	2	2
104	ОРУ. Развитие выносливости. Акробатические упражнения. Специальные упражнения. Челночный бег. Совершенствование прыжков в высоту. Подвижные игры	2	2	2
105	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах. Упражнения с мячом, упражнения в парах. Специальные беговые и 2 прыжковые упражнения. Игры			2
106.	Правила поведения на воде	2	2	2
107.	ОРУ в движении. Развитие выносливости, темповый бег (4-5мин). Специальные беговые упражнения. Разучивание прыжков в высоту. Игры	2	2	2
108	Контрольное занятие	2	2	2
Итого		144	180	216

Условия реализации программы

Реализация данной программы возможна только при выполнении следующих требований:

Материально-техническое обеспечение:

1. Наличие спортивного зала, отвечающего требованиям безопасности и требованиям СанПиН.

2. Наличие инвентаря, из расчета на группу 30 человек: мяч футбольный (4 штуки), мяч баскетбольный (4 штуки), мяч волейбольный (4 штуки), мяч набивной - медицинбол от 1 до 5 кг (2 комплекта), резиновые амортизаторы (30 штук), стенка гимнастическая (8 секций), турник навесной для гимнастической стенки (2 штуки), брусья навесные для гимнастической стенки (2 штуки), насос универсальный (1 штука), скакалка (30 штук), лесенка

«координационная» (3 штук), конусы (10 штук), барьеры для прыжков (10 штук), канат для лазания (3 штуки), мат гимнастический (6 штук), скамейка гимнастическая (3 штуки).

Кадровые условия реализации:

Для реализации программы требуются педагоги, обладающие профессиональными знаниями в предметной области, имеющие практические навыки и знающие специфику в сфере ОДО.

Воспитательная работа

Воспитательная работа - неотъемлемая часть образовательного процесса.

Функции тренеров-преподавателей определяются необходимостью создания условий существования обучающегося в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Тренер-преподаватель, получая и обрабатывая информацию о своих обучающихся, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого обучающегося, его нравственных качеств. Анализирует характер оказываемых на него воздействий, отслеживает учебную деятельность каждого и всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие, формирование учебной группы, развитие творческих способностей, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка.

Все более приоритетной становится индивидуальная работа с обучающимися, затрагивающая основы физического и психического развития каждого занимающегося.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного занимающегося, изучает его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

-создает условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения обучающегося в социум, формирования демократической культуры в учебно-тренировочной группе и школе.

Работа тренера-преподавателя - целенаправленная, систематическая, планируемая деятельность, строящаяся на основе позитивных тенденций общественной жизни, на основе личностно-ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. Необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать по ступенчатое восхождение обучающегося к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Тренер-преподаватель должен принимать во внимание уровень

воспитанности обучающихся, социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания обучающихся в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности спортсмена, способствует формированию навыков самовоспитания.

В процессе своей работы тренер-преподаватель должен постоянно заботиться о здоровье обучающихся, используя информацию, получаемую от работников ГБУЗ «Бокситогорская МБ», детей, и их родителей.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья.

Работа тренера-преподавателя с родителями должна быть направлена на сотрудничество с семьей в интересах занимающегося, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающихся. Тренер-преподаватель должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе в образовательном учреждении, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в учреждении и за его пределами. Тренер-преподаватель может организовать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность в любой сфере.

Дифференцированный подход к обязанностям тренера-преподавателя определяется спецификой работы школы, уровнем воспитанности обучающихся, комплектованием учебных групп, качеством предшествующей воспитательной деятельности.

Формы работы тренера-преподавателя определяются, исходя их педагогической ситуации, сложившейся в школе и в данной учебной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Количество форм бесконечно - беседы, диспуты, игры, соревнования, тренировочные занятия и сборы, походы и экскурсии, конкурсы, общественно-полезный и творческий труд, художественно-эстетическая деятельность, обсуждение материалов СМИ и литературы, праздники и многое другое.

При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующей эмоциональному развитию обучающихся, их интеллекта, формирование навыков критического отношения к информации, в том числе аудиовизуальной.

Тренер-преподаватель обязан знакомить обучающихся с обязанностями и правами учащихся, техникой безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

2.3 Формы контроля и аттестации

Программа предполагает проведение вводного и итогового контролей.

Вводный контроль учащихся процедура, проводимая в начале обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе с целью определения физических возможностей учащихся. Вид, форма и содержание вводного контроля – тренерский просмотр (стартовая диагностика).

Методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся.

Реализация образовательной программы по ОФП предусматривает диагностическое тестирование физической подготовленности занимающихся.

На начальном стартовом этапе педагог проводит тестирование физической подготовленности занимающихся детей и заносит его результаты в таблицу.

Данные таблицы отражают индивидуальную динамику физической подготовленности в течение учебного года и дают возможность педагогу корректировать свою деятельность, дифференцированно работать над повышением уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

Протоколы тестов используются для информации и анализа на педагогических советах и родительских собраниях. Результаты тестирования помогают при разработке содержания домашних заданий, а также рекомендаций для дополнительных занятий.

Тесты по возможности проводятся всегда в одно и то же время. Занимающиеся предварительно обучаются правильной технике выполнения контрольных тестов.

Тестирование физической подготовленности

Предварительно подготовиться к проведению тестовых заданий.

1. Челночный бег 3 х 10 м

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70х70 мм. По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегает до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша.

2. Подтягивание на перекладине

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище нет сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество за 60 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

4. Подъем туловища в положении лежа

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

5. Прыжок в длину с места.

Методика выполнения. Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

6. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. В процессе выполнения упражнения следить за тем, чтобы корпус не тянулся за счет мышц спины, это может привести к травме. Мышцы спины должны держать корпус в прямом положении, подниматься он должен за счет ягодиц.

Статистическая система оформления результатов тестирования.

1. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные электронные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок таблицы.

2. На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (сентябрь), педагог разрабатывает специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующих низкий или средний уровень физической подготовленности. Процесс реализации образовательной программы подлежит корректировке, если в группах выявлено свыше 15% учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств применяются учебно-тренировочные модели по их дальнейшему развитию.

В конце учебного года педагог проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности занимающихся заносятся в протоколы итоговой аттестации.

Итоговая аттестация показывает уровень освоения учащимися дополнительной образовательной программы. Контроль и оценка результатов обучающихся проходит по двум направлениям: теоретическому и практическому.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

показательные выступления;

открытая тренировка;

участие в спортивно-массовых мероприятиях.

В теоретической части обучающиеся проходят тестирование, в виде анкетирования по виду спорта рукопашный бой (Приложение № 1). Результат выполнения теста должен составлять ни ниже 75%.

Для прохождения практической части, обучающиеся должны выполнить нормативы, представленные в Приложении № 2.

2.3 Методические материалы.

Формы организации учебных занятий: беседа, практическое занятие, игра, эстафета, соревнование, видеозанятия (онлайн занятия в дистанционной форме на возможный период повышенной готовности), при наличии у обучающихся мобильного устройства и выхода в интернет.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. *словесный* (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
2. *наглядный* (показ (исполнение) педагогом техники, видеоматериалов, наблюдение и др.)
3. *практический* (тренинг, упражнения и др.)

Педагогические технологии, применяемые тренером на занятиях:

1. Индивидуально-дифференцированные технологии
2. Личностно-ориентированные технологии
3. Игровые технологии
4. Групповые технологии
5. Здоровьесберегающие технологии

Исходя из выбора методов и технологий организации учебного процесса, можно выделить следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. *фронтальная* - одновременная работа со всеми учащимися;
2. *коллективная* - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
3. *индивидуально-фронтальная* - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
4. *групповая* - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
5. *коллективно-групповая* - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение
6. *в парах* - организация работы по парам
7. *индивидуальная* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа обучения учащиеся познакомятся с техникой избранного вида спорта. Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный базовый этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий лёгкой атлетикой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям с 6 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки учащихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике дзюдо на этом этапе подготовки носит базовый характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципах. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие. Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения;

степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к учащимся при работе в коллективе).

Принцип научности обучения. Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в боксе, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике дзюдо. Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними обучающихся.

Принцип связи теории с практикой. Научить детей творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от обучающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

Принцип воспитывающего обучения. Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого учащегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

Принцип сознательности и активности. Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к дзюдо, без которого немыслимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность обучающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

Принцип наглядности. Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение

спортивных соревнований, где выступают дзюдоисты высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, тактику, на броски и др.

Принцип доступности. Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными, дают эффект в обучении и тренировке.

Принцип систематичности и последовательности. Всю систему подготовки дзюдоистов строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Принцип прочности знаний и навыков. Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, вырабатыванию экономных и эффективных движений.

Принцип индивидуального подхода к учащимся при работе в коллективе. Обеспечить возможность каждому обучающемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Для одарённых, мотивированных обучающихся в ходе реализации программы акцент ставится не на занятия с группой, а на достижение конкретного результата конкретным учащимся. Занятия при таком подходе, с учетом психофизических особенностей, учащихся следует проводить индивидуально или в группах, численность которых не должна превышать 6 – 7 человек, иначе, организация и контроль деятельности становятся практически невозможны или крайне затруднительны.

Алгоритм учебного занятия.

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к

выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия – чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида – легкой атлетики. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

***Средства и методы психолого-педагогических воздействий*, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:**

1. Информация для учащихся об особенностях развития свойств личности.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение учащихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера–преподавателя и ведущих учащихся.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия внутри учебно-тренировочной группы: формирование и укрепление спортивных традиций; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения и тренировочного плана, дисциплины и поведения учащихся, итогов соревнований.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

3. Техника безопасности

Для организации занятий, укрепляющих здоровье учащихся важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Основные причины травматизма учащихся на занятиях физическими упражнениями

1. *Нарушение правил организации занятий:*

- проведение занятий с большим числом учащихся на одного тренера-преподавателя, чем полагается;
- нахождение учащихся в зале без присмотра тренера- преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор тренером- преподавателем места при проведении занятия, когда часть учащихся находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между учащимися при выполнении групповых упражнений.

2. *Нарушения в методике преподавания:*

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для учащегося упражнениями без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на учащегося в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

3. *Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:*

- недостаточная освещенность зала для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- посторонние колющие предметы на одежде;
- цепочки, тесемки;

4. *Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием учащихся:*

- чрезмерность нагрузки для учащихся, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической диспансеризации учащихся;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. *Недооценка значения страховки, помощи:*

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений, при выполнении основных видов движений.

Требования безопасности перед началом занятий:

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря. Учащимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий:

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время учебно-тренировочного занятия по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

– широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности учащимся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует учащихся из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий: убрать в отведенное место спортинвентарь, вывести учащихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом, обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

4. Перечень информационного обеспечения программы

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.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики

5.Список литературы для педагога

1.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М., 2008.

2.Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М., 2009.

3.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

4.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008.

5.Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М., 2008. Попов В.Б. «Прыжки в длину». М., 2011.

6.Школа легкой атлетики, под ред. А.В. Коробова, 2 изд. М., 1998.

7.Легкая атлетика для юношей, под ред. П.Л. Лимаря. М., 1999.

8.Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н.Г. Озолина и Д.П.

9.Маркова. 2 изд. М., 2002.

10. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика: Учебное пособие. – К.: Вища шк., 1994.

11. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. - М.: Просвещение, 1990.

12. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. – Харьков: Основа, 1993.

13. Лёгкая атлетика, под ред. Д.П. Маркова и Н.Г. Озолина. М., 1999.

14. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В. Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов, 1999.

15. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С. Хоменкова, 2002. 183

16. Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001.

17. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010.

18. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура. Москва, 2014.

19. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт. Москва,2009.

6.Список литературы для обучающихся и родителей (законных представителей)

1.Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001

2.Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва,2010.

3.Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002г.

4. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991

Приложение №1

Итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Легкая атлетика»

Тест «теоретическая подготовка».

1 Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
1) сила
2) выносливость
3) быстрота
4) ловкость
2 Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
1) тяжелая атлетика
2) гимнастика
3) современное пятиборье
4) легкая атлетика
3 Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…
1) подвижных и спортивных игр
2) прыжков в высоту
3) бега с максимальной скоростью
4) занятий легкой атлетикой
4 Назовите основные физические качества.
1) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
2) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
3) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
4) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
5 Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?
1) 1912г., Стокгольм
2) 1956г., Мельбурн
3) 1980г., Москва
4) 2014г., Сочи

Тест «на знание организма и ЗОЖ»

1 Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
а) водой.
б) солнцем.
в) воздухом.
г) холодом.
2 Главной причиной нарушения осанки является:
а) привычка к определенным позам,
б) отсутствие движений во время школьных уроков,
в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
г) слабость мышц.
3 Признаки, не характерные для правильной осанки:
а) развернутые плечи, ровная спина,

б) запрокинутая или опущенная голова,
в) приподнятая грудь,
г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
4 Главная причина травматизма
а) невнимательность
б) нарушение дисциплины
в) нарушение формы одежды
5.Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки
а) нет
б) можно, но осторожно
в) можно

Приложение № 2

Нормативы итоговой аттестации по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Легкая атлетика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более 9,6 с - 1 балл 9,5 с – 2 балла 9,4 с – 3 балла 9,3 с – 4 балла	не более 9,9 с - 1 балл 9,8 с – 2 балла 9,7 с – 3 балла 9,6 с – 4 балла
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла	не менее 5 раз – 1 балл 6 раз – 2 балла 7 раз – 3 балла 8 раз – 4 балла
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 см- 1 балл 135 см – 2 балла 140 см – 3 балла 145 см – 4 балла	не менее 120 см- 1 балл 125 см – 2 балла 130 см – 3 балла 135 см – 4 балла
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее 25 раз – 1 балл 26 раз – 2 балла 27 раз – 3 балла 28 раз – 4 балла	не менее 30 раз – 1 балл 31 раз – 2 балла 32 раз – 3 балла 33 раз – 4 балла
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24 м - 1 балл 25 м – 2 балла 26 м – 3 балла 27 м – 4 балла	не менее 13 м - 1 балл 14 м – 2 балла 15 м – 3 балла 16 м – 4 балла
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 см – 1 балл +3 см – 2 балла +4 см – 3 балла +5 см – 4 балла	не менее +3 см – 1 балл +4 см – 2 балла +5 см – 3 балла +6 см – 4 балла
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	

Примечание:
Система оценки показателей:
0 баллов - невыполнение;
1 балл - выполнение упражнений;

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачет) при наборе суммы равной количеству упражнений (3упражнения -3 балла) и т.д.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428862

Владелец Краснова Юлия Владимировна

Действителен С 28.10.2024 по 28.10.2025