



*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лёгкая атлетика»*

*Автор- составитель:
Курлыкин Дмитрий Юрьевич*

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования Детско- юношеская спортивная школа
Нижнеломовского района

Принято
На педагогическом совете
ДЮСШ Нижнеломовского района
Протокол №_8__
« 21 » августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Нижнеломовского района
А.Ю.Попов
« 21 » августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 8-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы:
Курлыкин Дмитрий Юрьевич
Тренер-преподаватель
МБУ ДО ДЮСШ
Нижнеломовского района

г. Нижний Ломов, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Нижнеломовского района по виду спорта «Лёгкая атлетика» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность; по уровню освоения является разноуровневой.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 05.09.2019 г.);
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания .

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;

- Устав МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района.

Актуальность программы.

Актуальность программы для общества обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей и подростков является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием (Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года).

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует удовлетворению социального заказа обучающихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности подростков. Занятия лёгкой атлетикой развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Отличительные особенности программы и ее новизна.

Дети могут прийти на стартовый уровень в любом возрасте от 8 до 18 лет без предварительного отбора, или на базовый уровень в возрасте от 10 до 18 лет, пройдя предварительное тестирование. Работа в разновозрастной группе строится дифференцированно в зависимости от скоростно-силовых качеств обучающихся. Дети также могут продолжать обучение на одном и том же уровне несколько лет, в зависимости от степени усвоения программы по итогам промежуточной аттестации.

Кроме того, обучающиеся имеют возможность закончить обучение после стартового, базового уровней с получением соответствующего документа.

Содержание программы включает в себя следующие предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техничко-тактическая подготовка
- Другие виды спорта и подвижные игры
- Судейская подготовка

Программа основана на следующих педагогических принципах:

- *вариативности* программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;

- *единства и неразрывности воспитания, обучения, развития* – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности

ребенка;

- *систематичности и последовательности* – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;

- *постоянной обратной связи* – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;

- *постоянного самоанализа.*

Педагогическая целесообразность представленной программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого обучающегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и

времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата). Программа предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, позволяет удовлетворить потребность обучающихся в подвижной активности и занятиях любимым видом спорта.

Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся, их всестороннее физическое развитие, повышение функциональных возможностей организма детей через занятия плаванием.

Задачи программы:

- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках бега, спортивной ходьбы, прыжков.
- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма –сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной;
- развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;
- сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Адресат программы. Программа адресована детям от 8 до 18 лет. Группы комплектуются из числа желающих девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой. Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно- физкультурном диспансере.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей ребенка. Для обучающихся, имеющих базовую подготовку, возможно зачисление, а также перевод по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки обучающихся. Наполняемость группы – **до 20 человек.**

Объем и срок освоения программы.

Программа предусматривает обучение на протяжении 5 лет.

Объем программы – 2160 часов.

1 год обучения: 270 часов в год.

2 год обучения: 270 часа в год.

3 год обучения: 540 часа в год.

4 год обучения: 540 часа в год.

5 год обучения: 540 часа в год.

Количество учебных недель в год: 45.

В летний период предусмотрены 6 недель для самостоятельной работы по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия.

Форма обучения. Основной формой обучения является очная.

Режим занятий: 1-2 год обучения в неделю – 6 часов – занятия 3 раза в неделю по 2 часа; или 6 раз в неделю по 1 часу; или 4 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа; 3-5 год обучения – по 12 часов – 6 раз по 2 часа.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут).
Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором учреждения по предоставлению педагога с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и возможностей, а также возможностей использования спортивного объекта, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает три уровня освоения:

- *стартовый уровень (1 год обучения)* – начальное разучивание техники бега, развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом;

- *базовый уровень (2-3 год обучения)* – детализированное разучивание техники бега, развитие специально физических и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту; спортивное совершенствование специальных физических качеств. Уровень характеризуется нарастанием объема нагрузки в соответствии с физической подготовкой обучающихся;

- *продвинутый уровень (4-5 год обучения)* – совершенствование техники бега, стартов, разгонов; дальнейшее развитие специально физических и морально-волевых качеств личности, совершенствование тактических и психологических качеств спортсменов в соревновательной

деятельности, обеспечение судейской и тренерской практики.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как на стадионе (спортивной площадке), так и в спортивном зале (тренажерном зале). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Теоретические знания приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, учащиеся знакомятся с историей бега, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, также выделяются отдельные занятия по судейству, где подробно разбираются правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдение личных и командных интересов, антидопинговая компания.

На **практических занятиях** учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений в беге, координацией, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участвуют в соревнованиях, которые организуются в соответствии с годовым календарным планом.

Формы и методы организации образовательного процесса

Основными формами проведения занятий являются:

- занятия в соответствии с планами тренировок, разработанными для обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекции специалистов по темам программы;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

Кроме того, обучающиеся ежедневно выполняют задание тренера по отработке техники и тактики отдельных элементов бега.

Образовательный процесс в группах ориентирован не только на освоение знаний, умений и навыков, но и на создание сплоченного коллектива. Для этого происходят совместные посещения мероприятий и соревнований, участие в командных соревнованиях, общение с выпускниками, чествование победителей и призеров соревнований.

Метапредметные результаты: выпускник научится самостоятельно планировать пути достижения цели, осознанно выбирать наиболее эффективные пути решения задач, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; овладеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора с учетом гражданских и нравственных ценностей; научится организовывать совместную деятельность и учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать как индивидуально, так и в группе.

Личностные результаты: у выпускника будут сформированы сотрудничество со сверстниками и взрослыми в различных видах деятельности; готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию; принятие и реализация ценностей здорового образа жизни; потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом; бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как к собственному, так и других людей; положительное представление о себе, адекватная самооценка.

Предметные результаты: выпускник овладевает знаниями об истории и современности бега; научится выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, коррекционных и специальных упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья; овладеет техническими и тактическими действиями, приемами и упражнениями, спортивной терминологией, способами восстановления организма, навыками судейской практики и тренерской деятельности; научится отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

По окончании **стартового уровня** обучающиеся

будут знать:

- основы техники бега, спортивной ходьбы, прыжков;
- основы гигиены и закаливания организма, здорового образа жизни;
- правила поведения в помещении и техники безопасности в бассейне;

будут уметь:

- уверенно стартовать с низкого и высокого старта;
- правильно дышать во время занятий;

- Технично правильно бегать, прыгать, ходить;

По окончании **базового уровня** обучающиеся **будут знать:**

- технику бега, стартов и разгонов;
- особенности психологического настроя спортсмена;
- методы восстановления организма;
- основы перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса;
- основные методы оценки технического и тактического мастерства в лёгкой атлетике;
- техники самомассажа;
- правила организации и проведения соревнования по лёгкой атлетике;
- правила антидопингового кодекса;

будут уметь:

- планировать спортивную тренировку;
- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;
- контролировать процесс становления и совершенствования техники бега;
- правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;
- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;

По окончании **продвинутого уровня** обучающиеся

будут знать:

- основные методы оценки технического и тактического мастерства в лёгкой атлетике;
- правила организации и проведения соревнования по лёгкой атлетике;
- основы профессии тренера;

будут уметь:

- правильно использовать и распределять силы во время всей дистанции;
- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;
- планировать спортивную тренировку;
- участвовать в соревнованиях в качестве судьи.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов				
		Год обучения, уровень				
		стартовый		базовый		продвинутый
		1	2	3	4	5
1	Физическая подготовка и здоровье	6	6	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	75	75	150	150	140
3	Специальная физическая подготовка	65	65	130	130	120
4	Техническая подготовка	62	62	90	90	120
5	Тактическая подготовка	5	5	40	40	50
6	Соревновательная подготовка	7	7	46	46	50
7	Другие виды спорта и подвижные игры	50	50	80	80	34
8	Судейская подготовка	-	-	-	-	20
	Итого:	270	270	540	540	540

Учебно-тематический план первого и второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Физическая подготовка и здоровье		6	6	-	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, опрос
2	ТБ на занятиях	4	4	-	Беседа, опрос
II. Общая физическая подготовка		75	5		
3	Упражнения для развития быстроты	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	15	1	14	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		65	4		
8	Укрепление мышц плечевого пояса	15	1	14	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	25	1	24	Тестирование

10	Упражнения на растяжку	10	1	9	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	15	1	14	Тестирование
IV. Техническая подготовка		62	5		
12	Обучение основам техники спринтерского бега	17	1	16	Контрольный срез
13	Обучение основам техники бега на средние дистанции	17	1	16	Контрольный срез
14	Обучение основам техники прыжков в длину	10	1	9	Контрольный срез
15	Обучение основам техники спортивной ходьбы	5	1	4	Контрольный срез
16	Обучение основам стартов, стартовых разгонов	13	1	12	Контрольный срез
V. Tактическая подготовка		5	1	4	Контрольный срез
VI. Соревновательная подготовка		7	1		
17	Контрольные, текущие соревнования	7	1	6	Соревнования
18	Переводные соревнования		-		Соревнования
VII. Другие виды спорта и подвижные игры		50	2		
19	Игры в зале, на стадионе	50	2	48	мониторинг
Итого:		270	23	247	

Содержание первого и второго года обучения

I. Физическая подготовка и здоровье.

II. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в спортивной зале.

Контроль: беседа и опрос по пройденной теме. **ТБ на занятиях.**

Теория: ТБ, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

Контроль: беседа и опрос по пройденной теме.

III. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Теория: Что такое быстрота движений. Базовые правила выполнения движений. Базовые правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое

наблюдение

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: Основы развития скорости и силы. Базовые правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100см), в высоту с разбега (30-40 см).

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития ловкости

Теория: Основы знаний о ловкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий с захватами.

Специальная ловкость легкоатлета развивается при помощи средств, таких как: спортивные игры (баскетбол, футбол)

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития гибкости

Теория: Основы знаний о гибкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития силы

Теория: Как правильно развить силу. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

III. Специальная физическая подготовка

Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: Основы знаний о мышцах, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

Укрепления мышц брюшного пресса и ног

Теория: Основы знаний о мышцах брюшного пресса. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

Упражнения на растяжку

Теория: Базовые знания о растяжке мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

Упражнения на координацию движения

Теория: Базовые знания о координации движений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на

координацию.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

IV. Техническая подготовка

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования:

- прямолинейность направления бега;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперёд маховой ноги;
- быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы.

В период начальной подготовки следует руководствоваться только этими основными требованиями, а уже в конце этого периода, когда будет проявляться способность ребёнка к спринтерскому, барьерному бегу или бегу на средние и длинные дистанции, последует более детальная работа над техникой бега с учётом специфики вышеуказанных разновидностей бега.

Работа ног при беге.

Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На начальном этапе работы с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

Работа рук при беге.

Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить детей правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

Финиш и остановка после бега.

Необходима консультация специалиста

Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперёд. Надо научить детей после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто дети совершают ошибку, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая эти свой результат. Это особенно характерно для младшего возраста, новичков. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

Кроме работы над техникой бега в начальном периоде занятий лёгкой атлетикой дети должны овладеть основами техники прыжков в длину, высоту, барьерного бега (применяя учебные барьеры малой высоты), а также метания мяча. На втором году занятий дети должны быть готовыми участвовать в соревнованиях по детскому троеборью или четырёхборью и после окончания этого периода занятий перейти на этап начальной спортивной специализации.

Примерный набор упражнений для работы над исправлением ошибок в технике бега:

Ошибка	Упражнение для устранения ошибки	Методические указания
Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	Смотреть вперёд
Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками на отрезках	Отрезки 40 -50 м
Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	Длина отрезка 40-50 м. Упражнение следует выполнять в форме игры или соревнования на двух параллельных дорожках. Следить, чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад.
Закрепощенность плечевого пояса	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног)	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 40-50м

V. Tактическая подготовка

Финиш

Теория: Что такое финиш на дистанции. Как правильно финишировать.

Практика: Упражнения для отработки финишного рывка. Бег отрезков с акцентом на финиш.

Контроль: выполнение упражнений, мониторинг.

Выполнение стартов

Теория: Правила выполнения стартов.

Практика: Отработка низкого старта с колодок и высокого старта

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

VI. Соревновательная подготовка

Теория: Правила проведения соревнований. Поведения легкоатлета на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

Практика: Участие в контрольный срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

VII. Другие виды спорта и подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.

Практика: Подвижные игры, эстафеты.

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ. Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Учебно-тематический план третьего и четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Физическая подготовка и здоровье		6	6	-	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, опрос
2	ТБ на занятиях	4	4	-	Беседа, опрос
II. Общая физическая подготовка		150	5		
3	Упражнения для развития быстроты	40	1	39	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	40	1	39	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	30	1	29	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		130	4		
8	Укрепление мышц плечевого пояса	25	1	24	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	50	1	49	Тестирование

10	Упражнения на растяжку	25	1	24	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	30	1	29	Тестирование
IV. Техническая подготовка		90	5		
12	Обучение основам техники спринтерского бега	25	1	24	Контрольный срез
13	Обучение основам техники бега на средние дистанции	25	1	24	Контрольный срез
14	Обучение основам техники прыжков в длину	15	1	14	Контрольный срез
15	Обучение основам техники спортивной ходьбы	10	1	9	Контрольный срез
16	Обучение основам стартов, стартовых разгонов	15	1	14	Контрольный срез
V. Tактическая подготовка		40	1	39	Контрольный срез
VI. Соревновательная подготовка		46	1		
17	Контрольные, текущие соревнования	40	1	39	Соревнования
18	Переводные соревнования	6	-	6	Соревнования
VII. Другие виды спорта и подвижные игры		80	2		
19	Игры в зале, на стадионе	80	2	78	мониторинг
Итого:		540	24	516	

Содержание третьего и четвертого года обучения

I. Физическая подготовка и здоровье

Вводное занятие

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека. Формы физической культуры. Правильный режим дня для спортсмена.

Контроль: самостоятельное составление режима дня спортсмена, контроль его выполнения.

ТБ на занятиях:

Теория: Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. Гигиена, предупреждение травм. Правила закаливания.

Контроль: игра «Внимание: чрезвычайная ситуация».

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Теория: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений.

Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью. Бег с опережением и преследованием. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков.

ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой,

разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 130 -140 см), в высоту с разбега (50-55 см). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития ловкости

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости:

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления ;
- упражнения со скакалкой - 1 минута;
- бег по ступенькам лестницы;
- бег на месте с высоким подниманием бедра;
- бег с ускорением;
- челночный бег;
- переменный бег (30 м -быстро, 30 м -медленно);
- передвижение боком скачками;
- прыжки в стороны (ширина 2,5 м, цикл 30", по 5 циклов);
- переступание боком (цикл 20 м за 25"по 1-3 цикла);
- ускорение с хода
- прыжки с места
- многоскоки

Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с прошлым годом обучения увеличивается на 15%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с

третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития силы и выносливости

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце лёгкие. Очень полезны в этом случае упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кросс, ходьба на лыжах, спортивные игры, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также участие в соревнованиях.

Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с прошлым годом обучения увеличивается на 15%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

III. Специальная физическая подготовка

Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 15%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Укрепления мышц брюшного пресса и ног

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 15%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Упражнения на растяжку

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 15%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Упражнения на координацию движения

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 15%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

IV. Техническая подготовка

Обучение основам техники спортивной ходьбы и бега

- Основы техники спортивной ходьбы,
- Техника спортивной ходьбы,
- Основы техники бега,
- Техника легкоатлетического бега,
- Техника бега на средние и длинные дистанции,
- Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции,
- Особенности техники кроссового бега,
- Техника бега на короткие дистанции,
- Техника эстафетного бега,
- Техника барьерного бега,
- Техника бега с препятствиями.
- Техника легкоатлетических прыжков
 - Основы техники прыжков,
- Техника различных видов легкоатлетических прыжков,
 - Техника прыжков в длину с разбега,
 - Техника прыжков в высоту с разбега,
 - Техника тройного прыжка с разбега,
 - Техника прыжков в высоту с шестом,
 - Техника прыжков с места.
- Техника легкоатлетических метаний
 - Основы техники метаний,

- Техника различных видов метаний,
- Техника толкания ядра,
- Техника метания копья, гранаты и малого мяча,
- Техника метания диска.

Ходьба

Соревнования по ходьбе на дистанции от 3 до 50 км.

Девушки: заходы: на стадионе - 3, 5, 10 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 10, 20 км.

Юноши: заходы: на стадионе - 3, 5, 10, 20 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 35, 50 км.

Классические виды: юноши - 20 и 50 км, девушки - 20 км.

Бег

Гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег - требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для юношей и девушек.

Длинный спринт. Дистанции: 300, 400, 600 м, одинаковые для юношей и девушек.

Бег на выносливость:

– средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже у юношей и девушек;

– длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для юношей и девушек;

– сверхдлинные дистанции, одинаковые для юношей и девушек.

Барьерный бег. Дистанции: 60, 100 м у девушек; 110, 300 м и 400 м у юношей (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями. Дистанции у девушек - 2000 м; дистанции у юношей - 2000, 3000 м.

Эстафетный бег. Классические виды 4x100 м и 4x400 м проводятся у юношей и девушек на стадионе. В манеже проводятся 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для юношей и девушек.

Кроссовый бег. У юношей дистанции - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у девушек - 1, 2, 3, 4, 6 км.

Прыжки:

1) через вертикальные препятствия - прыжок в высоту и прыжок с шестом;

2) через горизонтальные препятствия - прыжок в длину и тройной прыжок. Прыжки с места в высоту, длину и тройной.

Метания:

1) броском из-за головы (копье, граната);

2) с поворотами (диск, молот);

3) толчком (ядро).

V. Тактическая подготовка

Финиш

Теория: Что такое финиш на дистанции. Как правильно распределить силы на финишном рывке.

Практика: Упражнения для закрепления тактики финишного рывка. Бег отрезков с акцентом на финиш. Количество выполнений упражнений для отработки финиша увеличивается на 10-15% от второго года обучения.

Контроль: выполнение упражнений, мониторинг.

Выполнение стартов, стартовых разгонов

Теория: Правила выполнения стартов. Правила выполнения стартовых разгонов.

Практика: По правилам лёгкой атлетики, все спринтерские дисциплины нужно начинать с низкого старта. Стоя на низком старте, бегун опускается на одно колено и упирается им в дорожку, руки при этом не должны заходить за стартовую линию. Стопами он упирается в стартовые колодки – это специальные упоры для ног, необходимые для активного рывка вперёд по сигналу стартового пистолета.

По команде «внимание», не отрывая рук от дорожки и стоп от колодок, спортсмен поднимает таз и подаёт плечи вперёд. По выстрелу стартового пистолета или команде «марш» атлет отрывает руки от пола, активно выталкивается с колодок и начинает стартовый разгон.

Стартовый разгон – это первые 20-25 метров спринтерской дисциплины. Как понятно из названия, здесь атлет должен разогнаться и набрать максимальную для себя скорость для преодоления дистанции.

Помогают ему в этом активные и широкие движения руками вперёд-назад, а также широкие и мощные сведения бёдер. Этот приём ещё называют «ёлочкой» – стопы ставятся немного в стороны от условной средней линии дорожки, что позволяет растолкаться наиболее эффективно.

И если при первых шагах со старта атлет выбегает в наклоне, то уже к концу стартового разгона корпус выпрямляется и составляет около 15 градусов от вертикальной оси туловища.

Количество выполнений упражнений для отработки старта и стартового разгона увеличивается на 15% от третьего года обучения.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

VI. Соревновательная подготовка

Теория: Правила проведения соревнований. Поведения легкоатлета на

соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования согласно утвержденному календарю соревнований.

VII. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория: Правила игры в командные игры.

Практика: Эстафеты в зале. Игры в командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол).

Контроль: педагогическое наблюдение, мониторинг.

I. Соревновательная подготовка

Теория: Правила проведения соревнований. Поведение легкоатлета на

соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: Текущие соревнования. Итоговые соревнования. Контрольные соревнования согласно утвержденному календарю соревнований.

II. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория: Правила игры в командные игры.

Практика: Эстафеты. Игры в командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол). Использование других видов спорта в тренировочном процессе – лыжные гонки, белоспорт.

Контроль: педагогическое наблюдение, мониторинг.

III. Судейская практика

Теория: Правила проведения соревнований. Классификация судей.

Судейские правила и судейский кодекс.

Практика: Участие в соревнованиях в качестве судей разной направленности после прохождения обучения.

Контроль: Тестирование, мониторинг.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
Первый год	270	45	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час
Второй год	270	45	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час
Третий год	540	45	6 раз по 2 часа
Четвертый год	540	45	6 раз по 2 часа
Пятый год	540	45	6 раз по 2 часа

Условия реализации программы

Условия реализации программы: наличие спортивного зала, душевых, водоснабжения, канализации; спортивного инвентаря.

Формы аттестации

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, коллективный анализ соревнований.

Оценочные материалы: контрольные нормативы.

Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются различные методы, направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техник в лёгкой атлетике:

- словесные (беседа, объяснение);
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в спортивном зале, стадионе;
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений).

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники бега, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикюляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Учебные варианты техники упражнений демонстрирует педагог. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

Практические методы. При обучении техники все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом,

изучение техники в лёгкой атлетике идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник бега, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники бега. Совершенствование техники бега проводится только путем целостного выполнения движений.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).

2. Спортивные сооружения:

- спортивный зал.

3. Техническое оснащение:

- секундомер;

- конусы

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;

- фитболы-10 шт.;

- барьеры – 12 шт.;

- гантели по 1,0 кг.;

- гантели по 3,0 кг.;

- набивные мячи;

- скакалки;

- шведская стенка;

- гимнастические скамейки;

- стартовые колодки – 4 шт.;

- резины для ног.

- пьедестал почёта.

Список литературы для педагога

1. Балахничев В., Зеличенк В. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – М.: Человек, 2013
2. Врублевский Е. Легкая атлетика: Основы знаний в вопросах и ответах. М.: Спорт, 2016. – 240 с.
3. Дэниелс ДЖ. От 800 метров до марафона. Проверенные методы и программы подготовки для успеха в беге на выносливость. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 304 с.
4. Маслаков В., Врублевский Е., Мирзоев О. Эстафетный бег История техника обучение... – М.: Олимпия-пресс, 2009. – 144 с.
5. Прохоренко В. В., Держинский С. Г., Держинская Л. Б. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Прохоренко, С. Г. Держинский, Л. Б. Держинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана
6. Пулео Дж., Милрой П. Анатомия бега. – М.: Поппури, 2019. – 216 с.
7. Ревзон А., Якимов А. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки "чистых" спортсменов. М.: Спорт, 2019. – 500 с.
8. Самоленко Т. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Монография. – М.: Спорт, 2016. – 248 с.
9. Селивестова Н.Н. Практикум по легкой атлетике. – Набережные челны: Поволжский ГАФСКИТ, 2012. – 176 с.
10. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 104 с.
11. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. 464 с

Перечень Интернет-ресурсов

1. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2005. - 336 с. [электронный ресурс] URL: <http://samzan.ru/105299>
 2. Легкая атлетика (учебное пособие) [электронный ресурс] URL: <https://docplayer.ru/57885947-Legkaya-atletika-uchebnoe-posobie.html>
 3. Прохоренко В. В., Держинский С. Г., Держинская Л. Б. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Прохоренко, 72 С. Г. Держинский, Л. Б. Держинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. [электронный ресурс] URL: <https://vlg.ranepa.ru/files/izd/elizd/Легкая%20атлетика.%20Учебное%20пособие.%20Волгоград,%202016..pdf>
- Селивестова Н.Н. Практикум по легкой атлетике. – Набережные челны: Поволжский ГАФСКИТ, 2012. – 176 с. [электронный ресурс] URL: https://dep_fizvos.pnzgu.ru/files/dep_fizvos.pnzgu.ru/word/2016_god/legkaya_atletika.p
- Всероссийском сайте лёгкой атлетики -rusathletics.info
 - Федерация лёгкой атлетики Пензенской области -58sport.ru

**• СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения
образовательной программы*

Успешное освоение обучающимися содержания данной Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

Прием в Учреждение на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

Индивидуальный отбор

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном Учреждением

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для проведения
индивидуального отбора для зачисления в группы I года обучения
Легкая атлетика*

Контрольные упражнения		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	6.0	6.2	6.4	5.8	6.0	6.2
2	Челночный бег 3x10(сек)	9.0	9.3	9.5	9.5	9.7	10.0
3	Прыжок в длину (см)	145	140	135	135	130	125
4	Прыжок через скакалку (в течении 30 сек.)	Не менее 30 раз			Не менее 40 раз		

Текущий контроль:

Текущий контроль представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении Программы. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и обучающимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль освоения Программы сопровождается тестированием обучающихся (выполнение контрольных нормативов) на усмотрение тренера преподавателя и собеседованием.

Текущий контроль успеваемости учащихся - это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, непосредственно реализующим соответствующую дополнительную общеобразовательную программу. Порядок, формы, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются дополнительной общеобразовательной программой.

Текущий контроль осуществляется в следующих формах: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, соревнования и др.

Текущий контроль успеваемости применяется ко всем учащимся Учреждения. Тренер-преподаватель доводит до сведения учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся результаты текущего контроля успеваемости в устной форме:

- собеседование по теоретическим вопросам для всех годов обучения;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для всех этапов обучения

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики, как вида спорта.
4. Техника легкой атлетики.
5. Понятие о тактике.
6. Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации.
7. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

8. Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.
9. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена.
10. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена.
11. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий.
12. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.
13. Закаливание и его сущность.
14. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.
15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.
16. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
17. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

Нормативы для текущего контроля по общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки	Форма аттестации, контроля	Единица измерения
Быстрота	Бег на 30 м	6,0	6,2	Текущий	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	8,5	10,0	Текущий	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	140	130	Текущий	см
Техническое мастерство	Учитывается правильность выполнения элементов				
Спортивный разряд	Без предъявления требований к наличию разряда				
Участие в соревнованиях	Первенство ДЮСШ				

Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объёме в соответствии с учебным планом)

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.58) и Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района.

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы (Ф3273 «Об образовании в РФ»), сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района. Сроки проведения определяются календарным

учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района.

Промежуточная аттестация направлена на образовательные результаты, которые запланированы и зафиксированы в данной Программе.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных испытаний (упражнений).

(Промежуточная аттестация)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
1 года обучения**

физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Скоростные качества	Бег 30 м	5,4	5,8	6,1	6,3	6,5
Координация	Челночный бег 3x10м	8,2	8,5	8,8	9,1	9,5
Выносливость	Бег 5 минут	900	800	750	700	650
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	140	120	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
	девушки					
	Контрольные нормативы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Скоростные качества	Бег 30 м	5,6	6,0	6,3	6,6	6,9
Координация	Челночный бег 3x10м	8,4	8,7	9,0	9,3	9,7
Выносливость	Бег 5 минут	900	800	750	700	650
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160	140	120	110	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на второй год необходимо набрать не менее 18 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
2 год обучения**

Физическое качество	Юноши					
	Контрольные нормативы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Скоростные качества	Бег 30 м	5,0	5,3	5,6	5,9	6,3
Координация	Челночный бег 3x10м	8,0	8,3	8,6	8,9	9,3
Выносливость	Бег 5 минут	1000	950	900	850	800
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	175	160	150	120
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
	девушки					
	Контрольные нормативы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Скоростные качества	Бег 30 м	5,4	5,8	6,1	6,4	6,7
Координация	Челночный бег 3x10м	8,2	8,5	8,8	9,1	9,5
Выносливость	Бег 5 минут	950	900	850	800	700
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170	150	140	130	120
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на третий год необходимо набрать не менее 18 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
3 год обучения**

Физическое качество	Юноши					
	Контрольные нормативы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,3	8,7	9,0	9,3	9,6
	Бег 300 м	51,0	56,0	58,0	1.00,0	1.03,0
Выносливость	Бег 3000 м	13.30	14.00	14.30	15.30	17.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	25	22	20	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200	180	170	160	150
	Тройной прыжок в длину с места	530	510	500	490	470
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
	девушки					
	Контрольные нормативы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,6	9,0	9,3	9,6	10,0
	Бег 300 м	56,0	59,0	1.01,0	1.03,0	1.06,0
Выносливость	Бег 2000 м	9.00	9.20	9.40	10.00	11.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	14
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	150	140	130
	Тройной прыжок в длину с места	510	490	470	430	400
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на 4 год необходимо набрать не менее 20 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
4 год обучения**

Физическое	Юноши
------------	-------

качество	Контрольные нормативы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,0	8,3	8,7	9,0	9,3
	Бег 300 м	48,0	52,0	54,0	56,0	58,0
Выносливость	Бег 3000 м	12.40	13.00	13.40	14.30	16.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	26	24	22	20	18
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	210	190	180	170	160
	Тройной прыжок в длину с места	570	550	540	530	520
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
	девушки					
	Контрольные нормативы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,4	8,8	9,1	9,4	9,8
	Бег 300 м	54,0	57,0	59,0	1.01,0	1.03,0
Выносливость	Бег 2000 м	8.40	9.00	9.20	9.40	10.30
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	170	160	150	140
	Тройной прыжок в длину с места	530	500	480	460	440
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на 5 год необходимо набрать не менее 20 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
5 год обучения**

Физическое качество	Юноши					
	Контрольные нормативы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	7,6	8,0	8,3	8,7	9,0
	Бег 300 м	45,0	48,0	50,0	52,0	55,0
Выносливость	Бег 3000 м	12.00	12.40	13.20	14.10	15.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	27	25	23	21	19
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	230	210	200	190	180
	Тройной прыжок в длину с места	600	580	570	560	530
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
	девушки					
	Контрольные нормативы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,2	8,5	8,9	9,1	9,5
	Бег 300 м	51,0	54,0	56,0	58,0	1.01,0
Выносливость	Бег 2000 м	8.30	8.50	9.10	9.30	10.10
Сила	Подъем туловища лежа на спине	24	22	20	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200	180	170	160	150
	Тройной прыжок в длину с места	580	560	540	520	500
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, закончившие обучение по Программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие все промежуточные аттестации и в полном объеме выполнившие учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта легкой атлетике.

Если учащийся в течение учебного года добивается успехов на соревнованиях регионального уровня и выше, имеет спортивный разряд, то он освобождается от процедуры итоговой аттестации. Решение об освобождении от итоговой аттестации принимается тренером-преподавателем.

Итоговая аттестация: контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

Физическое качество	Юноши					
	Контрольные нормативы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	7,2	7,5	8,0	8,2	8,5
	Бег 300 м	43,0	45,0	47,0	49,0	51,0
Выносливость	Бег 3000 м	11.10	11.40	12.20	12.40	13.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	30	28	26	24	22
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	250	240	220	210	200
	Тройной прыжок в длину с места	650	620	610	600	580
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
	девушки					
	Контрольные нормативы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	7,8	8,0	8,5	8,8	9,1
	Бег 300 м	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0
Выносливость	Бег 2000 м	8.00	8.20	8.40	9.00	9.20
Сила	Подъем туловища лежа на спине	27	25	23	21	19
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	220	210	200	190	180
	Тройной прыжок в длину с	640	610	580	560	540

	места					
Гибкость	Наклон вперёд	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для выполнения итоговой аттестации необходимо набрать не менее 20 баллов.

