

Департамент образования администрации муниципального образования  
город Краснодар  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования муниципального образования город Краснодар спортивная  
школа №2 имени Николая Николаевича Добрикова

Принята на заседании  
педагогического совета

от « 16 » июля 2024 г.

Протокол № 22



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ №2

В.Э. Шолухов

« 16 » июля 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный, базовый

**Срок реализации программы:** 2 года: 552ч (1год-276 ч; 2 год-276 ч)

**Возрастная категория:** от 5-7лет(ознакомительный) 8-18(базовый)

**Состав группы:** до 30 человек

**Форма обучения:** очная, дистанционная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 43648

Автор-составитель:  
Данилова Ирина Сергеевна  
заместитель директора,  
Грибанова Светлана Михайловна  
тренер-преподаватель  
МС по легкой атлетике

г. Краснодар, 2024 г

## Содержание

### Содержание

#### **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.»**

1.1	Пояснительная записка.	стр. 3
1.1.1	Направленность программы.	стр. 4
1.1.2.	Актуальность программы, новизна, педагогическая целесообразность.	стр. 4
1.1.3.	Отличительная особенность программы.	стр. 5
1.1.4.	Адресат программы.	стр. 5
1.1.5.	Цели и задачи программы.	стр. 6
1.1.6.	Уровень программы, объем и сроки.	стр. 7
1.1.7.	Форма обучения (очная и дистанционная и (или) комбинированная).	стр. 7
1.1.8.	Режим занятий.	стр. 8
1.1.9.	Особенности организации образовательного процесса.	стр. 8
1.1.10.	В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения (программа разноуровневая).	стр. 9
1.2.	Содержание программы.	стр. 10
1.2.1.	Учебный план программы.	стр. 10
1.2.2.	Содержание учебного плана.	стр. 11
1.2.3.	Планируемые результаты.	стр. 20
1.2.3.1.	Предметные результаты.	стр. 20
1.2.3.2.	Личностные результаты.	стр. 20
1.2.3.3.	Метапредметные результаты.	стр. 20

#### **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.»**

2.1.	Календарный учебный график программы.	стр. 21
2.2.	Условия реализации программы.	стр. 22
2.3.	Формы аттестации.	стр. 24
2.4.	Оценочные материалы.	стр. 24
2.5.	Методические материалы.	стр. 25
2.6.	Рабочие программы (модули).	стр. 27
2.7.	Список литературы.	стр. 32

## ***Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемый результат».***

### ***1.1. Пояснительная записка.***

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. План мероприятий на 2022-2024 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ Санитарно-эпидемиологические правила от 28 сентября 2020 № 28 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 года-Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.
10. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и

взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

12. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

**1.1.1. Направленность** – физкультурно-спортивная. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике является модульной и предназначена для системы дополнительного образования детей.

В предлагаемой программе представлены необходимые условия для личностного развития детей, позитивной социализации и профессионального самоопределения, социализации и адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации и творческого труда, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей, формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, подготовка спортивного резерва, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов.

**1.1.2. Актуальность программы** обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств. Родители и педагоги стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной самореализации. Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Программа помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений развивает не только чувство ритма, укрепляет скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

**Новизна программы** заключается в комбинировании материалов нескольких программ, выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, строгом соблюдении принципа последовательного увеличения сложности выполнения заданий, задействовании большого количества игровых упражнений и спортивных игр.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена учетом и опорой на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки спортсмена и исходные общие требования, зафиксированные в международных квалификационных нормативах легкой атлетики. Используемые в легкие атлетики

методы психофизического воспитания формируют навыки саморегуляции, позволяющие противостоять стрессам современной жизни, давая человеку возможность сконцентрировать силы на достижении своей жизненной цели, на решении конкретных задач, возникающих проблем. Занятия способствуют развитию социальной активности, целеустремленности. Осознание собственной силы и возможностей формирует нормальную самооценку и снижает агрессивность обучающихся.

**1.1.3. Отличительной особенностью** данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций. К освоению программы допускаются обучающиеся возраста 5-18 лет, не зависимо от жизненной ситуации без предъявления требований к уровню физической подготовленности;

- за счет привлечения максимально возможного числа детей у тренера-преподавателя появляется возможность просмотреть талантливых в спортивном отношении обучающихся на основе двигательной одаренности;

- программа не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению промежуточной и итоговой аттестации (сдача контрольно - переводных нормативов).

Специфической особенностью тренировочных занятий является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда.

**1.1.4. Адресат программы.** Примерный портрет обучающегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе. Рекомендуются принимать обучающихся 5-18 лет, любящих заниматься спортом. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Для каждого возраста имеет значение коллектив, его общественное мнение, отношения со сверстниками, оценки их поступков и действий. обучающийся стремится завоевать в глазах сверстников авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявление стремления к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

Старшие подростки 12-14 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Проявляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Дети этого возраста испытывают внутреннее беспокойство. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной

деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряжённее их жизнь, тем она им более нравится. Авторитет взрослого больше не существует. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старшего уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений. Дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета. Возрастные особенности у подростков 14-18 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны, хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности.

### ***1.1.5. Цели и задачи программы.***

***Ознакомительный уровень.*** Путем пробного погружения в предметную сферу создать активную мотивирующую среду для формирования познавательного интереса обучающегося и обеспечения им овладения элементарной компонентной грамотностью, что позволит сделать в дальнейшем осознанный выбор. Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение элементам легкой атлетики.

***Базовый уровень.*** Формирование у обучающихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду (направлению) деятельности. Освоение базовых знаний, умений и навыков по определенному виду деятельности. Расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам для дальнейшего творческого самоопределения, развитие личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых.

#### ***Задачи:***

##### **1. Образовательные:**

обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических элементов легкой атлетики;

обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;

обучение правилам поведения на занятиях.

##### **2. Воспитательные:**

воспитание интереса к занятиям легкой атлетики;

воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;

воспитание коммуникативных навыков.

##### **3. Развивающие:**

формирование познавательной активности;

развитие кондиционных и координационных способностей;  
овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);  
овладение правилами судейства соревнований;  
приобретение соревновательного опыта;  
формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по легкой атлетике.

Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений, уровень «двигательной находчивости». Основными формами тренировочных занятий в СШ№2 являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, участие в оздоровительном лагере. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

#### ***1.1.6. Уровни программы, объем и сроки.***

Общеразвивающая программа включает общую физическую, специальную физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

*Ознакомительный уровень* 5-7 лет, общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2\*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Для детей 5-7 лет: 5 минут – организационный момент, 20-25 минут образовательная деятельность, 5-10 минут – динамическая пауза, 10 минут – рефлексия, подведение итогов.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 1 – 276 часов.

*Базовый уровень* 8-18 лет, общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2\*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Для детей 8-18 лет: 5 минут – организационный момент, 35 минут образовательная деятельность, 5 минут – рефлексия, подведение итогов.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 2 – 276 часов;

Общий срок реализации программы – 2 года. Программа реализуется в течении учебного года.

***1.1.7. Форма обучения*** по данной программе – очная. Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям

дополнительного образования детей (СаНПиН) и согласно утвержденного расписания.

Реализация данной программы возможна с примирением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

МБОУ ДО СШ №2 разработаны учебно-методические материалы по каждому модулю программы позволяющие осуществлять электронное обучение с применением дистанционных технологий. Материалы расположены на интернет ресурсе, всю информацию можно найти на сайте организации по ссылке <http://gdush.centerstart.ru>. Доступ к дистанционным методическим материалам имеют все тренеры-преподаватели МБОУ ДО СШ №2.

### **1.1.8. Режим занятий.**

*Ознакомительный уровень* общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2\*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание. Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 1 – 276 часов.

*Базовый уровень* общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2\*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 2 – 276 часов;

#### *Рекомендованный режим занятий*

**Таблица № 1**

<b>Возраст обучающихся</b>	<b>Продолжительность занятий</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года</b>
5-7 лет	2 *45 мин.	3	276	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
8 лет -18 лет	2 *45 мин.	3	276	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке

**1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.** Организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе допускаются лица, желающие

заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальным учебным планам, разработанным и утвержденным директором.

**Состав группы** постоянный 10-30 обучающихся, **занятия** (индивидуальные и групповые), виды **занятий** по программе определяются содержанием программы, основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, беседы, просмотр учебных, документальных и др. фильмов, соревнований, инструкторская и судейская практика.

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстрированного материала, просмотр презентаций и их дальнейшее обсуждение, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы. Практические занятия –тренировка, мастер-классы, игровые занятия и конкурсы (с готовыми правилами; игры-соревнования, ролевые игры), ведение «Дневника спортсмена», метод проектов.

В среднем один раз в месяц организуются участие в соревнованиях, конференциях, конкурсах. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа в подгруппах, редколлегии отчета о соревнованиях, анализ и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, с фотографом и т. п.)

Условия приёма регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода, отчисления выпуска обучающихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 2 город Краснодар.

#### **1.1.10. В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения (программа разноуровневая).**

Данная дополнительная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы разноуровневой подготовки спортсменов:

Принцип безопасности – обучающиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в спортивных залах и на спортивных площадках, знакомятся с основами избранного вида спорта, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

Принцип постепенности - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным. Подобные темы рассматриваются под разными углами, с усложнением и дополнением на последующих годах обучения.

Принцип системности - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип демократизации – обучающимся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

**Ознакомительный уровень** (один год обучения) предполагает освоение основ физкультурно-спортивной деятельности, которые формирует общую и целостную

картину изучаемой программы. Программа осуществляется в учебном году длительностью 276 часов и направлена на формирование знаний, умений и навыков по избранному виду спорта. Осуществление программы предполагает занятия с основным составом МБОУ ДО СШ №2. Результатами ознакомительного уровня является овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта и применение их на практике. Развитие ценностного отношения к физической культуре и спорту, к своему здоровью, к труду, к другим людям через спортивную деятельность.

*Базовый уровень обучения* длится учебный год (один год обучения). Количество часов – 276 часов. В этот период обучения предполагается расширение спектра специализированных знаний в области избранного вида спорта, формирование специальных знаний и практических навыков деятельности.

## **1.2. Содержание программы.**

Программа состоит из 2 образовательных модулей: модуль 1 (276 часов), модуль 2 (276 часов). В программу могут вноситься необходимые коррективы в соответствии с местными условиями и возможностями, может изменяться количество часов на изучение отдельных тем, а также их последовательность в рамках конкретного модуля.

### **1.2.1. Учебный план.**

#### *Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)*

Таблица №2

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение		2	2	
2. Основы подготовки				
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.	История развития легкой атлетики	2	2	
3.	Воспитательная роль легкой атлетики	2	2	
4.	Общая физическая подготовка	120		120
5.	Специальная физическая подготовка	40		40
6.	Специально подобранные упражнения	30		30
7.	Техническая подготовка	20		20
8.	Тактическая подготовка	20		20
9.	Психологическая подготовка	5	5	
10.	Подготовка к соревнованиям	3	3	
11.	Медицинский контроль	2	2	
12.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	2	
13.	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
14.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
15.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	

16.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
17.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
18.	Самостоятельная работа	4		4
19.	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
20.	Система контроля и зачетные требования	9		9
21.	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252

*Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)*

Таблица №3

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение		2	2	
2. Основы подготовки				
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.	История развития легкой атлетики	2	2	
3.	Воспитательная роль легкой атлетики	2	2	
4.	Общая физическая подготовка	120		120
5.	Специальная физическая подготовка	40		40
6.	Специально подобранные упражнения	30		30
7.	Техническая подготовка	20		20
8.	Тактическая подготовка	20		20
9.	Психологическая подготовка	5	5	
10.	Подготовка к соревнованиям	3	3	
11.	Медицинский контроль	2	2	
12.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	2	
13.	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
14.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
15.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
16.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
17.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
18.	Самостоятельная работа	4		4
19.	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
20.	Система контроля и зачетные требования	9		9
21.	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252

### **1.2.2. Содержание учебного плана.**

#### ***Теория и методика физической культуры и спорта.***

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

#### ***Тема: История развития легкой атлетики.***

Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

История развития легкой атлетики.

Легкая атлетика - как вид спорта(история).

Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Исторический очерк развития легкой атлетики

Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

#### ***Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.***

Понятие о гигиене и санитарии.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.

Понятие о гигиене и санитарии.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.

Понятие о гигиене и санитарии.

Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков.  
Профилактика вредных привычек.

**Тема: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения**

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря
- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря
- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря

**Тема: Самоконтроль**

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.
- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
- Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

**Тема: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.**

Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь).

**Практическая подготовка.**

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков необходимых в легкой атлетике. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения видов легкой атлетики.

**Общая физическая подготовка**

Строевая подготовка.

Повороты, перестроения, размыкание.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег.

Метания, прыжки.

Основы акробатики.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъемы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости.

#### **Развитие выносливости**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.
- Подвижные спортивные игры.

#### **Развитие ловкости /координационная подготовка**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие гибкости**

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

#### **Специальная физическая подготовка.**

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром).

#### **Обучение и совершенствование техники.**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег
- прыжки в длину
- прыжки в высоту
- прыжки с шестом
- толкание ядра
- метание копья (мяча)

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

### **Рекомендации по планированию общей, специальной, технической и тактической физической подготовки**

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

**Общеразвивающие упражнения**, применяемые для всестороннего физического развития: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

**Прыжки:** в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

**Переползания:** на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**Упражнения без предметов:** сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

**Упражнения с предметами:** скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

**Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:** на гимнастической стенке, канате, перекладине, гимнастической скамейке.

**Метания:** теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Передвижения на велосипеде** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

**Спортивные игры:** баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

**Подвижные игры и эстафеты** с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Упражнения для развития гибкости:** растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

**Упражнения для развития силы:** упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

**Упражнения для развития быстроты движения:** короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

**Упражнения для развития выносливости:** со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности

**Упражнения для развития силы:** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

**Упражнения для развития быстроты:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Упражнения для развития гибкости:** общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

**Упражнения для комплексного развития качеств:** поднятие и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в паре; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево»,

«кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

**Упражнения для развития ловкости:** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Упражнения для развития координации:** (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

**Упражнения для развития способности к равновесию** (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

**Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости** (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

**Техническая подготовка** легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

*Формы обучения, методы и приемы организации образовательного процесса, дидактические материалы и средства технического обеспечения программы*

*Таблица №5*

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий, тематический модуль</b>	<b>Формы обучения</b>	<b>Методы и приемы организации учебного процесса</b>	<b>Дидактические материалы, литература и методические пособия</b>	<b>Материально-техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1.	Вводное занятие	Беседа, лекция, инструктаж	Словесный, объяснительно иллюстрационный	Фотографии, видеофильмы, учебники и справочники	Проектор, компьютер	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
2.	История развития легкой атлетики	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тесты, раздаточный материал. Плакаты, презентации, видеофильмы	Доска, проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование, зачетное практическое занятие
3.	Техническая и тактическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Справочная литература, таблицы, плакаты, раздаточный материал; презентации	Проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
4.	Общая и специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения: целостный, расчлененный	Справочная литература по легкой атлетики; фото и видео материалы, презентации	Спортивный зал, поле.	Соревнования, участие в походах
5.	Основы гигиены, первая медицинская помощь	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тесты, раздаточный материал, плакаты, презентации, видеофильмы	Проектор, компьютер	Устный опрос, наблюдение, тестирование

### ***1.2.3. Планируемые результаты.***

При условии успешной реализации данной программы, к концу учебного года обучающийся будет уметь:

- реализовывать двигательные навыки, необходимые при усвоении технических приёмов легкой атлетики; реализовывать двигательные умения и навыки, относящиеся к технике и тактике легкой атлетики;
- принимать участие в подвижных и развивающих играх из числа освоенных на занятиях; участвовать в спортивных соревнованиях, соблюдая правила и регламент проведения;
- проявлять уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим;
- адекватно коммуницировать с другими участниками занятия, с педагогом;
- демонстрировать социальную активность в рамках занятий легкой атлетикой принимать на себя одну из ролей (капитан команды, старший в группе, судья по легкой атлетике);
- проявлять самостоятельность, настойчивость, выдержку и самообладание при участии в занятиях легкой атлетикой.

Обучающийся будет знать: правила поведения и технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; базовые правила проведения соревнований по легкой атлетике; названия технических приёмов легкой атлетики; иерархию спортивных достижений при обучении легкой атлетики.

#### ***1.2.3.1. Предметные результаты освоения программы:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях.

#### ***1.2.3.2. Личностные результаты освоения программы:***

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты.

#### ***1.2.3.3. Метапредметные результаты освоения программы:***

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях; выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в

самостоятельных занятиях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

- умение вести познавательную деятельность в группе.



## 2.2. Условия реализации программы.

**Требования к материально-технической базе** и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;
- ✓ обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Уровень квалификации лиц**, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих. Критерии оценки результатов тестирования регламентированы в «Положении об условиях приёма», регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления обучающихся в МБОУ ДО СШ №2 муниципального образования город Краснодар».

Группы формируются среди разновозрастных обучающихся, допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Списочный состав групп формируется в соответствии с регламентом санитарных норм и особенностями реализации программы.

Минимальная наполняемость групп на этапах: ознакомительный - 10 человек, базовый – 10 человек.

Программа рассчитана на 2 года обучения, возраст обучающихся: 5 – 18 лет, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов. Перевод обучающихся, освоивших программу первого года обучения, осуществляется согласно «Положению о порядке зачисления, перевода и отчисления обучающихся в МБОУ ДО СШ №2 муниципального образования город Краснодар».

Расписание занятий составляется администрацией МБОУ ДО СШ №2 в целях определения более благоприятного режима учебных занятий и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. После прохождения цикла тренер-преподаватель может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

### ***2.3 Формы аттестации.***

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, но и не запрещает ее проведение с целью установления:

соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Обучающиеся, успешно освоившие программу и прошедшие итоговую аттестацию, переводятся на следующий год обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, грамоты, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, открытое занятие, портфолио, соревнование, и др. Оценка образовательных результатов обучающихся по программе должна носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании, а также диагностировать мотивацию достижений личности.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Аттестация (промежуточная и итоговая) по программе проводится в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы, и

в порядке, установленном локальным нормативным актом; формы, порядок и периодичность аттестации обучающихся определяется организацией.

#### **2.4. Оценочные материалы.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала

Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и

Индивидуальных игровых показателей

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

##### **Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся.

##### **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

Бег 30м.- с высокого старта, сек.

Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10-метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольно-переводных нормативов ОФП в зачет, идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

*Комплекс контрольных упражнений для общей, специальной физической оценки спортсменов на ознакомительном и базовом уровнях сложности.*

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	23	23
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	0	5
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	22	22
										0	5	
											21	21
											0	5
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

## ***2.5. Методические материалы.***

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной

дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователя опытом работы с тестами и знаниями об особенностях его применения.

## **2.6 Рабочие программы (модули).**

### *Модуль 1 ознакомительный уровень.*

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»: развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «акробатика»: умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков, импровизации.

В предметной области «национальный региональный компонент»: знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»: знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

*Модуль 2 базовый уровень.*

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: знание истории развития избранного вида спорта;

Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»:  
формирование социально-значимых качеств личности;  
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);  
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;  
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;  
приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта»:  
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;  
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;  
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;  
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;  
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;  
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;  
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;  
знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта»:  
обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;  
освоение комплексов специальных физических упражнений;  
повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;  
знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;  
формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;  
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;  
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:  
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;  
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;  
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  
приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка»:  
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;  
знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления»: развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «акробатика»: умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков, импровизации.

В предметной области «национальный региональный компонент»: знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»: знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## ***2.7. Список литературы.***

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. – М.: Издательство "Советский Спорт", 2022. – 24с.
3. Правила соревнований. – М.: Физическая культура, 2021 – 84с.
4. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
5. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 2017. -127 с.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 129 с.
7. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборков высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. канд.-пед. наук. - М., 2020. - 23 с.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 136 с.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2020. - 240 с.
10. Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 2017.-133 с.
11. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 2013. - 48 с.

## ***Перечень интернет-ресурсов:***

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru/>