

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШУШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

«ПРИНЯТО»

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы
_____ Т.Ю. Бучина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Лёгкая атлетика»

Физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Валыньщиков В.А.

учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» составлена в соответствии с нормативными документами:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

– Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Устав МБОУ «Шушенская СОШ №1».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека.

Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением в 1999-2000 учебном году Министерством образования Российской Федерации физическая культура была включена в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. Практические задания заключаются в выполнении упражнений из разделов: гимнастика, спортивные игры и легкая атлетика. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Программа направлена на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах программы олимпиады школьников по физической культуре.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся желающих заниматься легкой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний с 11-17 лет с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Количество обучающихся в группе: от 12 до 15 человек.

Срок реализации программы: 2 года.

Объем освоения программы: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, количество часов в год 108 ч. Всего: 216 часов

Распределение учебного времени по годам обучения

Продолжительность занятий	Кол-во часов в неделю	Периодичность в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год
1 г.о. (11-13 лет)	3	3	36	108
2 г.о. (14-17 лет)	3	3	36	108

Форма обучения: очная, с возможностью использования дистанционных технологий и электронного обучения.

Формы организации деятельности на занятиях: теоретические, учебно-тренировочные занятия, игровые, проверочные.

1.2.Целевой раздел программы.

Цель программы: формирование у обучающихся двигательных компетентностей в процессе изучения техники легкоатлетических видов.

Задачи программы:

- сформировать стойкий интерес к занятиям;
- развивать физические способности учащихся, в том числе укрепление здоровья, закаливание организма;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах;
- обучения основам техники бега, прыжков и метании;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.
- овладения навыками проведения занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики;

- выявление и поощрение наиболее подготовленных школьников, добившихся высоких результатов в этапах олимпиады и соревнованиях по легкой атлетике.

1.3. Содержание программы

Учебный план на два года.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов 1 г.о.	Количество часов 2 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	11	9
1.1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	2	1
1.2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	1
1.3	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.	2	1
1.4	Питание, самоконтроль	2	1
1.5	Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	2
1.6	Правила соревнований и судейства	1	2
1.7	Основные средства восстановления.	1	1
2.	Общая физическая подготовка	52	48
3.	Специальная физическая подготовка	24	24
4.	Техническая подготовка	15	17
5.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	6	10
	ИТОГО	108	108
	Индивидуальная работа и участие спортивно-оздоровительных отрядах пришкольных оздоровительных лагерях (вне сетки часов)		
	Медицинское обследование (вне сетки часов)		
	Восстановительные мероприятия (вне сетки часов)		

Программа на каждом году обучения имеет циклический характер без изменений общей тематики разделов, но с изменением глубины изучения по теории и увеличением требований по отработке практических навыков с учетом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История развития легкой атлетики.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения бега.

Краткие исторические сведения о возникновении бега и л/а, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России. Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Уровень достижения в беге в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.

Помощь при ушибах, растяжениях. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

Питание, самоконтроль.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

Правила соревнований и судейства.

Положение о соревнованиях. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном

темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);

Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием,

перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Ходьба на лыжах классическим ходом с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Марш-бросок. Туристические походы. Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени».

Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Специальная физическая подготовка

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная и широким шагом с различным положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут. Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоким подниманием бедра, то же с плавным

переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким (2-й год обучения) подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и много скоки. Бег по опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег.

Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий стар и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывая бега. Быстрый бег на месте сериями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 20- 30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время.

Эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

Техническая подготовка

Основы техники бега

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции.

Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна

Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление.

Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна.

Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность.

Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега.

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление. Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в группе для приобретения соревновательного опыта, умение правильно применять на дистанции технику бега, также обучающиеся участвуют в школьных, муниципальных, зональных, региональных соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы

В ходе реализации программы обучающиеся:

Будут знать:

Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Понятия о технике выполнения легкоатлетические упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления. Правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика. Основные средства восстановления.

Будут уметь:

Иметь широкий круг двигательных умений и навыков.

Владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика.

Научатся:

Владеть техникой бега и спортивной ходьбы. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять контрольные упражнения.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных часов	Количество учебных часов	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной
1	2г.о.	01.09.2023 г.	30.05.2024 г.	36	108	108	3 раза в неделю по 45 мин.	октябрь 2023 г., май 2024 г.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы школа гарантирует учащимся: соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг; обеспечивает за счет

бюджетных средств необходимыми учебными пособиями; предоставляет возможность высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; содействует дополнительному образованию детей; гарантирует физическую подготовленность учащихся; обеспечивает бытовые условия, соответствующие современным нормам.

Для обеспечения вышеперечисленных условий школа располагает соответствующим педагогическим, программно-методическим, материально-техническим и информационным обеспечением.

Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

- легкоатлетической спортивной площадки
- специализированных секторов для прыжков и метаний.
- спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по легкой атлетике.
- легкоатлетической одежды и специальной обуви.
- видеозаписей тренировок и соревнований ведущих легкоатлетов мира.
- видеотехнического и коммуникационного оборудования.

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения легкой атлетики. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.rosolymp.ru/> - Всероссийская олимпиада школьников

2.3. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы.

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.

Контрольные и товарищеские игры. Первенства школы, района.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по физической подготовке.

Контрольные испытания по физической подготовке

Входная диагностика

№	Контрольные испытания	Количество выполнений							
		юнош и				девушк и			
		9-10	11-12	13-15	16-17	9-10	11-12	13-15	16-17
1	Бег 60 м. (с)	11,9	10,9	9,6	8,8	12,4	10,9	10,6	10,5

2	Челночный бег 3x10 м. (с)	9,6	9,0	8,1	7,9	9,9	9,4	9,0	8,9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	150	170	195	120	135	150	160
4	Бег на 1000 м. (мин, с)	6.10	-	-	-	6.30	-	-	-
5	Бег на 1500 м. (мин, с)	-	8.20	-	-	-	8.55	-	-
6	Бег на 2000 м. (мин, с)	-	-	10.00		-	-	12.10	12.00
7	Бег на 3000 м. (мин, с)	-	-	-	15.00	-	-	-	-

Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Количество выполнений							
		юнош и				девушк и			
		9-10	11-12	13-15	16- 17	9-10	11- 12	13- 15	16-17
1	Бег 60 м. (с)	10,4	9,5	8,2		10,8	10,1	9,6	
2	Челночный бег 3х10 м. (с)	8,5	7,9	7,2		8,7	8,2	8,0	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	180	210		150	165	180	
4	Бег на 1000 м. (мин, с)	4.50	-	-	-	5.10	-	-	-
5	Бег на 1500 м. (мин, с)	-	6.50	-	-	-	7.14	-	-
6	Бег на 2000 м. (мин, с)	-	-	8.10		-	-	10.00	9.50
7	Бег на 3000 м. (мин, с)	-	-	-	12.40	-	-	-	-

2.4. Методические материалы

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по легкой атлетике.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники легкой атлетики.

2.5. Список литературы

Для педагога:

1. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
4. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, 2006 - 224с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

для обучающихся:

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Зеличенка. — М.: Человек, 2013.-213 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
3. Дикун В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
4. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
5. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
6. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986
7. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990г.

