

Отдел образования администрации Мордовского района Тамбовской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа»

Рассмотрена и рекомендована к
Утверждению на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол от 26 августа 2020 г. №5



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Легкая атлетика»

Возраст учащихся по программе ДО: 7 – 9 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень освоения: Ознакомительный

Разработчики:

В.Н. Шабанов – зам. директора по УВР

Л.А. Сарычева – тренер – преподаватель

А.В. Скуратов – тренер – совместитель

Рецензенты: А.А. Печёнкин - директор МБУ ДО ДЮСШ

р.п. Мордово 2020 г.

Информационная карта

1. Учреждение - Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика».
3. Ф.И.О., должность автора- Шабанов Валерий Николаевич – заместитель директора по УВР, Сарычева Лариса Анатольевна – тренер – преподаватель, Скуратов Алексей Викторович – тренер – совместитель.
4. Сведения о программе:
 - 4.1. Нормативная база:

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее Программа) составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфера образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

 - приказом от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);
 - приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).
 - 4.2. Область применения: дополнительное образование детей
 - 4.3. Направленность: физкультурно-спортивная
 - 4.4. Тип программы: дополнительная общеразвивающая
 - 4.5. Вид программы: модифицированная
 - 4.6. Возраст обучающихся: 7-9 лет
 - 4.7. Продолжительность обучения: 1 год
 - 4.8. Уровень освоения: ознакомительный
5. Рецензенты и авторы отзывов: директор МБУ ДО ДЮСШ Печёнкин А.А.
6. Заключение педагогического совета: Протокол заседания от 26.08.2020 года №5.

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Легкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Основные функции Программы – физическое образование.

Данная программа ориентирована на формирование у учащихся знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Направленность (профиль) программы — физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей легкой атлетикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Простота, доступность и при этом высокая эффективность занятий легкой атлетикой, является основным средством физического воспитания детей. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к одному из самых популярных видов спорта в Мире и Тамбовской области, через физические упражнения и тренировки.

Отличительной особенностью программы заключается в том, что с введением в образовательных организациях ВФСК «ГТО», который

предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку.

Адресат программы

Программа адресована детям от 7 до 9 лет

Условия набора учащихся

Для обучения принимаются все желающие, прошедшие медицинское освидетельствование и не имеющие медицинского противопоказания.

Количество учащихся

Количество учащихся, занимающихся по данной программе, 12-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, имеет ознакомительный уровень освоения, состоит из теоретической и практической частей.

Состав группы: постоянный или из вновь зачисленных

Формы и режим занятий.

Программа адресована детям младшего школьного возраста и рассчитана на 1 год обучения:

1 год-312 часов, занятия по 2 часа (45мин+45мин. с перерывом) 3 раза в неделю.

Методические условия реализации программы

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций.

Теоретическая часть занятий при работе является максимально компактной и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Программа предусматривает следующие формы занятий: индивидуальная, групповая.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством организованных занятий по легкой атлетике.

Задачи программы:

Обучающие:

дать базовые знания в области физической культуры и спорта, познакомить с основами техники выполнения упражнений и общей спортивной терминологией;
познакомить с лучшими традициями олимпийского движения;
овладеть навыками индивидуальных занятий физкультурой и спортом;
дать базовые сведения о правилах соревнований по легкой атлетике;
дать основы знаний по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Развивающие:

создать необходимые условия для самовыражения и самореализации учащихся;

развивать у учащихся потребность в занятиях физкультурой и спортом, внимание, творческие способности;

сформировать устойчивую мотивацию.

Воспитательные:

воспитать у учащихся потребность к занятиям физкультурой и спортом;
формировать умение объективно оценивать спортивные результаты своей деятельности;

воспитать чувство коллективизма и трудолюбия.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы:

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт.

Наглядные методы:

- показ упражнений и технику приёмов;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, DVD, слайды;
- жестикуляции.

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики легкой атлетики и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта	16	16	-	собеседование
2.	Раздел 2. Физическая подготовка	113	-	113	практическое выполнение
2.1.	Общая физическая подготовка	88	-	88	практическое выполнение
2.2.	Специальная физическая подготовка	25	-	25	практическое выполнение
3.	Раздел 3. Избранный вид спорта	120	-	110	практическое выполнение
3.1.	Технико-тактическая подготовка	72	-	72	практическое выполнение, собеседование
3.2.	Психологическая подготовка	24	10	14	собеседование
3.3.	Промежуточная и итоговая аттестация	12	-	12	Челночный бег 3 х 10 м, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку в течение 30 с, прыжок в длину с разбега
3.4.	Участие в соревнованиях	12	-	12	практическое выполнение
4.	Раздел 4. Самостоятельная работа	16	-	16	практическое выполнение

5.	Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры	47	-	47	практическое выполнение
ИТОГО:		312	26	286	

1.4. Содержание программы.

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теория: Правила поведения в спортивном зале и на открытых спортивных сооружениях. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков, фазы прыжков - разбег, толчок, полет и приземление, угол отталкивания и угол вылета.

Раздел 2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Практика: Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны, назад. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки.

2.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м, до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15,30 м. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки).

Раздел 3. Избранный вид спорта

3.1. Техничко-тактическая подготовка

Практика: Техника гладкого бега. Техника бега по повороту. Техника бега с высокого старта. Техника бега с низкого старта. Техника спринтерского бега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Особенности бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег с определенным изменением скорости. Начало прыжков с установленной высоты. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег. Бег с забрасыванием голени. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции.

3.2. Психологическая подготовка

Теория: Формирование специфических морально-психических качеств: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в

соревнованиях. Воспитание волевых черт, проявляемых при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций. Психическая готовность учащегося, уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех. Формирование волевых черт характера, улучшение взаимодействия в команде, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Практика: Участие в муниципальных и региональных соревнованиях.

3.3. Промежуточная и итоговая аттестация

Практика: Челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку в течении 30 с, прыжок в длину с разбега.

3.4. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях внутри группы, в группах, в муниципальных и региональных, школьной спартакиаде.

Раздел 4. Самостоятельная работа

Теория: Изучение методической литературы по легкой атлетике.

Практика: Выполнение утренней зарядки, бег на средние и длинные дистанции, бег по виражу, бег с низкого и высокого старта, бег при выходе с поворота на прямую. Прыжки в длину с места, челночный бег, метание мяча с места и с разбега.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Гимнастика. Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр.

Настольный теннис. Правильно держать ракетку, основная стойка игрока, низкое и высокое жонглирование, выполнять подачу без вращения, игра с партнером.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Русская лапта.

Планируемые результаты.

После обучения, учащиеся приобретают базовые знания в области физической культуры и спорта, знакомы с основами техники безопасности выполнения упражнений и общей спортивной терминологией, традициями олимпийского движения, владеют навыками индивидуальных занятий физкультурой и спортом. У учащихся формируется потребность в занятиях физкультурной и спортом. В процессе обучения, учащиеся умеют объективно оценивать спортивные результаты своей деятельности;

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

спортивный зал 24x12;

открытые плоскостные сооружения;

мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные - 35 шт;

набивные мячи - 11 шт;

мячи для метания 150 гр-8 шт;

стартовые колодки - 6 шт;

скакалки - 12 шт;

насос для накачки мячей - 2 шт;

гимнастические маты - 7 шт;

гантели - 12 шт;

гири - 39 шт;

утяжелители для рук, ног, пояс - 6 шт;

перекладина гимнастическая - 2 шт;

стенка гимнастическая - 4 шт;

скамейки гимнастические - 7 шт;
тренажеры - 7 шт;
секундомеры - 5 шт;
компьютер - 2 шт;
контрольно-измерительные, судейские и информационные средства;
видеоматериалы о технических приёмах в легкой атлетике.

Методическое обеспечение:

учебные и тематические планы;
учебные общеразвивающие программы;
учебные пособия, планы-конспекты;
методические разработки;
материалы по индивидуальному сопровождению одаренных детей.

2.2. Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит в формах:

итоговое занятие;
тестирование;
собеседование;
зачет.

2.3. Оценочные материалы

1. Промежуточная и итоговая аттестация.
2. Мониторинг физического развития и физической подготовленности.
3. Установление фактического уровня теоретических знаний.

2.4. Методические материалы

Кострушин К.В., Никитин М.И., дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности (легкая атлетика), 2015

Задорожная Ю.В., дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности (легкая атлетика), 2016

Присич Н.В., Шмыгин А.В., дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по лёгкой атлетике, 2015

2.5. Список литературы

Для педагогов:

1. М.И. Лямцев, Легкая атлетика. Учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, утв. Комитетом по Ф К и С, 1977

2. А.В. Коробов, В.Н. Городенцев Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2 год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С, 1985

3. Авторский коллектив под общ. ред. Ю.Г. Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С, 1985

4. В.Г. Никитушкин Легкая атлетика. (бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (нормативная часть) Комитетом по Ф К и С, 1989

5. А.Д. Комарова Легкая атлетика. (многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (нормативная часть) Государственным комитетом СССР, по физической культуре и спорту, 1989

6. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-Спорт, 2000

http://odush.68edu.ru/school_ist.php

<http://dussh5.68edu.ru>

<http://kotovskdush1.68edu.ru>

<http://kotovskdush2.68edu.ru/index.html>

Для учащихся и родителей:

1. Лобачев В.С.: Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра. - М.: Советский спорт, 2006

2. Под общ. ред. В. Зеличенка: Легкая атлетика. Правила соревнований. 2006-2007. - М.: Terra-Спорт: Олимпия-Пресс, 2006

3. Жилкин А.И.: Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005

4. Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; И.Ю. Радчич и др. ; ред. И.И. Столбов: Легкая атлетика. - М.: Советский спорт, 2005

5. Лахов В.И.: Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. - М.: Советский спорт, 2004

6. под общ. ред. В. Зеличенка: Судейство соревнований по легкой атлетике. - М.: Terra-Спорт, 2004

7. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

8. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

9. <https://tambov.pfdo.ru>

Методическое обеспечение

Раздел	Дидактический материал, техническое оснащение	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Форма занятий	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журналы; -научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь. 	<ul style="list-style-type: none"> - сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -учебные и методические пособия; 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный; - практический; 	-тренировочное занятие	контрольные нормативы по общей

	-учебно-методическая литература.	- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)		физической подготовке.
Избранный вид спорта	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-тренировочное занятие	Участие в соревнованиях
Самостоятельная работа	-учебно-методическая литература;	Беговые дорожки, тренажерный зал	Индивидуальные занятия	Тренировки
Другие виды спорта и подвижные игры	- инвентарь, методическая литература; - учебные и методические пособия; - спортивные площадки	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- контрольная тренировка; - соревнование; - практическое обучение и совершенствование элементов упражнений.	контрольные нормативы по общей физической подготовке

Календарный учебный график

Год обучени я	Дата начала обучени я	Дата окончани я обучения	Всего учебны х недель	Количе ство учебны х часов	Режим занятия
1	01.09	23.08	52	312	в соответствии с расписанием

ЛЕТНЯЯ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

В летний период для обучающихся ДЮСШ проводятся спортивно - оздоровительные лагеря дневного пребывания.

Основной задачей является:

- повышение общей физической подготовленности (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость),
- применение других видов спорта (баскетбола, ручного мяча, бадминтона, футбол, дартца, плавания, пляжный волейбол, пляжный футбол),
- закаливание (солнечные и воздушные ванны).

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.

Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; - выполнение упражнений без разминки.

4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 5

Оценка эффективности реализации программы:

- состояние здоровья занимающихся;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие занимающихся;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

Приложение 6

Способы определения результативности.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам мониторинга по ОФП и СФП и желание продолжить занятия легкой атлетикой на следующем этапе подготовки.

Приложение 7

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.

Педагогический контроль и оценка подготовленности легкоатлетов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,

- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных легкоатлетов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с легкоатлетами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы легкоатлетов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно, требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности по общеразвивающей программе являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;

- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)