

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СЕЛА АКЪЯР  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАЙБУЛЛИНСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрено и принято на  
Совете Учреждения  
Протокол № 2  
от «5» сентября 2017  
г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ  
ДОД ДЮСШ с. Акъяр



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Срок реализации – 5 лет

Составитель: тренер-преподаватель  
МБОУ ДОД ДЮСШ с.  
Байгутлин Альфир Рафи

## СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка**
  - 1.1 Нормативные документы.
  - 1.2 Цели и задачи Программы.
  - 1.3 Направленность, актуальность, новизна.
  - 1.4 Характеристика избранного вида спорта.
2. **Учебный план**
  - 2.1 Соотношение объемов тренировочного процесса.
  - 2.2 Учебно-тематическое планирование.
  - 2.3 План-график на год.
3. **Организационно-педагогические условия реализации Программы**
  - 3.1 Формы обучения и организации тренировочного процесса.
  - 3.2 Наполняемость групп.
  - 3.3 Продолжительность тренировочного занятия.
  - 3.4 Объём тренировочной нагрузки.
4. **Планируемые результаты освоения Программы**
  - 4.1 Система оценки освоения результатов Программы.
  - 4.2 Тестирование, формула оценки результатов.
  - 4.3 Ожидаемые результаты реализации программы.
5. **Перечень информационного обеспечения**
  - 5.1 Список литературы.
  - 5.2 Перечень аудиовизуальных средств
  - 5.3 Перечень интернет – ресурсов

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Нормативные документы.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» разработана на основе:

— Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

— Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

— Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

— Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

— Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

— Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».

— Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

— Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 28 апреля 2014 года № 19-2400/14 «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта».

— Устава МБОУ ДО «Детской юношеской спортивной школы города Пикалево»

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика» была использована «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», допущенная Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.

### **1.2 Цели и задачи Программы.**

Детская юношеская спортивная школа призвана удовлетворять

потребности граждан и общества в области физкультуры и спорта, создавать условия для самоопределения и самореализации личности обучающихся, развития индивидуальных способностей каждого ребенка, выявления одаренных детей и целенаправленной спортивной подготовки детей и подростков.

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика»:

Укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика»:

- расширение двигательных возможностей;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений;
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля

**Программа направлена на:**

- физическое воспитание личности;
- выявления одарённых детей, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- формирование и развитие творческих способностей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- организацию свободного времени;

### 1.3 Направленность, актуальность, новизна.

Дополнительное образование детей в России ведётся по дополнительным общеобразовательным программам.

Обеспечение функционирования системы дополнительного образования детей в России ведёт Министерство образования и науки Российской Федерации по 6 направлениям дополнительного образования детей:

- естественнонаучное, включая эколого-биологическое
- техническое творчество, включая робототехнику
- туристско-краеведческое
- художественное
- социально-педагогическое.
- физкультурно-спортивное

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе

дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

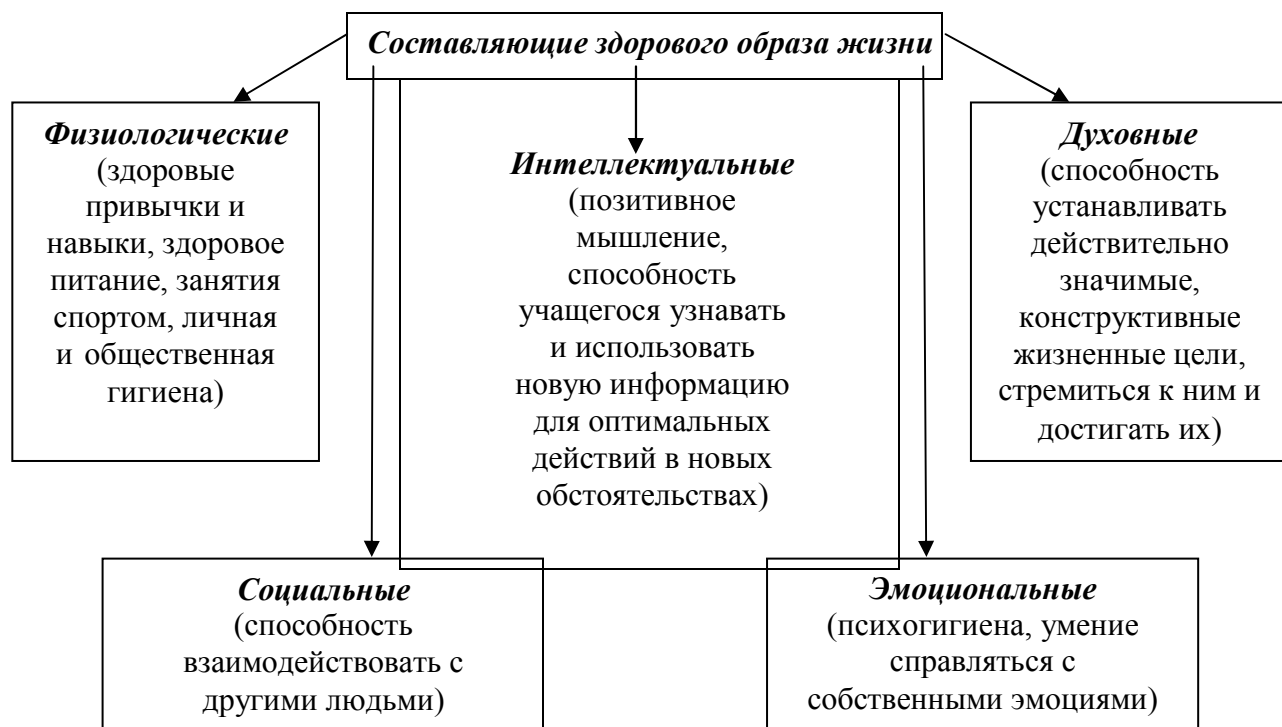
Программа направлена на развитие творческих и физических способностей детей, обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**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.

**Главная идея программы** – через обучение детей легкой атлетике привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, **здоровому образу жизни**, а также помочь каждому ребенку раскрыть свой творческий потенциал и найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.



#### 1.4 Характеристика избранного вида спорта.

Легкая атлетика — один из самых доступных и в тоже время, сложных видов спорта.

Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин легкой атлетики являются естественные человеческие движения — ходьба, бег, прыжки, метания. Практически любой человек может «найти себя» в легкой атлетике, при этом нет необходимости покупать сложную дорогостоящую экипировку и инвентарь, строить высокотехнологичные спортивные сооружения и т.д.

Легкую атлетику можно считать массовым видом спорта, особенно в циклических дисциплинах — беге и ходьбе.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

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. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой

деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, выдержки, целенаправленности) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

## 2. Учебный план

### 2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса.

#### Соотношение объёмов предметных областей

Таблица 1

| № п/п                     | Содержание предметной области             | Соотношение объемов обучения | Спортивно-оздоровительный этап |     |     |        |     |     |       |     |     |
|---------------------------|---|------------------------------|--------------------------------|-----|-----|--------|-----|-----|-------|-----|-----|
|                           |   |                              | 1 год*                         |     |     | 1 год* |     |     | 1 год |     |     |
| 1                         | Теория и методика ФКиСп                   | 10%                          | 16                             | 16  | 17  | 20     | 20  | 21  | 23    | 24  | 25  |
| 2                         | Общая и специальная физическая подготовка | 25%                          | 39                             | 40  | 42  | 49     | 50  | 53  | 59    | 60  | 63  |
| 3                         | Другие виды спорта и подвижные игры       | 20%                          | 31                             | 32  | 34  | 39     | 40  | 42  | 47    | 48  | 50  |
| 4                         | Избранный вид спорта                      | 45%                          | 70                             | 72  | 76  | 88     | 90  | 95  | 105   | 108 | 113 |
| Недели                    |   |                              | 39                             | 40  | 42  | 39     | 40  | 42  | 39    | 40  | 42  |
| Количество часов в неделю |   |                              | 4                              | 4   | 4   | 5      | 5   | 5   | 6     | 6   | 6   |
| Всего часов               |   |                              | 156                            | 160 | 168 | 195    | 200 | 210 | 234   | 240 | 252 |

Примечание:

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

## 2.2 Учебно-тематический план.

Таблица 2

| № п/п | Содержание предметной области   | Соотношение объемов обучения | Количество часов |     | Формы проведения промежуточной аттестации |
|-------|---|------------------------------|------------------|-----|---|
|       |   |                              |                  |     |   |
| 1     | <b>Теория и методика ФКиСп</b>  | 10%                          | 23               | 25  |   |
| 1.1   | история развития избранного вида спорта   | 10%                          | 2                | 3   | КР  |
| 1.2   | место и роль ФКиСп в современном обществе   | 5%                           | 1                | 1   | Т   |
| 1.3   | основы спортивной подготовки и тренировочного процесса  | 15%                          | 4                | 4   | КР  |
| 1.4   | основы законодательства в сфере ФКиСп   | 5%                           | 1                | 1   | Т   |
| 1.5   | необходимые сведения о строении и функциях организма человека   | 15%                          | 4                | 4   | ТЗ  |
| 1.6   | гигиенические знания, умения и навыки   | 10%                          | 2                | 3   | ТЗ  |
| 1.7   | режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни  | 10%                          | 2                | 3   | КР  |
| 1.8   | основы спортивного питания  | 10%                          | 2                | 3   | Т   |
| 1.9   | требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке  | 5%                           | 1                | 1   | Т   |
| 1.10  | требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта   | 15%                          | 4                | 4   | ТЗ  |
| 2     | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  | 25%                          | 59               | 63  |   |
| 2.1   | освоение комплексов физических упражнений   | 40%                          | 23               | 25  | КН  |
| 2.2   | развитие основных физических качеств  | 35%                          | 20               | 22  | КН, ПА                                    |
| 2.3   | повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма   | 25%                          | 15               | 16  | КН  |
| 3     | <b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>  | 20%                          | 47               | 50  |   |
| 3.1   | умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами                           | 30%                          | 14               | 15  | КС  |
| 3.2   | умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр | 30%                          | 14               | 15  | КН  |
| 3.3   | умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений  | 20%                          | 9                | 10  | КН  |
| 3.4   | навыки сохранения собственной физической формы  | 20%                          | 9                | 10  | КС  |
| 4     | <b>Избранный вид спорта</b>   | 45%                          | 105              | 113 |   |
| 4.1   | овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта  | 30%                          | 32               | 34  | КН, ПА                                    |
| 4.2   | приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях   | 10%                          | 11               | 11  | КС  |
| 4.3   | повышение уровня функциональной подготовленности  | 30%                          | 32               | 34  | КН, ПА                                    |



|                                  |   |             |            |            |     |
|----------------------------------|---|-------------|------------|------------|-----|
| 4,4                              | освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок  | 10%         | 11         | 11         | КС  |
| 4,5                              | выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта | 10%         | 11         | 11         | КвС |
| <b>Недели</b>                    |   |             | 39         | 42         |     |
| <b>Количество часов в неделю</b> |   |             | 6          | 6          |     |
| <b>Всего часов</b>               |   | <b>100%</b> | <b>234</b> | <b>252</b> |     |

### 2.3 Учебный план-график.

Таблица 3

| № п/п  | Содержание предметной области             | Соотношение объемов обучения | Часы       | ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            | ИТОГО |
|--|---|------------------------------|------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------|
|  |   |                              |            | IX                | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        |            |       |
| Количество недель в году – 39, количество часов в неделю – 6 |   |                              |            |                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |       |
| 1  | Теория и методика ФКиСп                   | 10%                          | 23         | 3                 | 3         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 23         |       |
| 2  | Общая и специальная физическая подготовка | 30%                          | 70         | 7                 | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 70         |       |
| 3  | Другие виды спорта и подвижные игры       | 15%                          | 35         | 4                 | 4         | 4         | 4         | 1         | 3         | 4         | 4         | 4         | 4         | 36         |       |
| 4  | Избранный вид спорта                      | 45%                          | 105        | 12                | 13        | 11        | 14        | 9         | 10        | 12        | 13        | 11        | 0         | 105        |       |
| В том числе:   |   |                              |            |                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |       |
|  | Основы техники и тактики                  | 25%                          | 26         | 4                 | 3         | 3         | 4         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         |           | 26         |       |
|  | Освоение соревновательных нагрузок        | 25%                          | 26         | 2                 | 2         | 2         | 4         | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         |           | 26         |       |
|  | Функциональная подготовка                 | 15%                          | 16         | 2                 | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 3         | 2         |           | 21         |       |
|  | Текущая, промежуточная аттестация         | 20%                          | 21         | 2                 | 3         | 2         | 2         | 1         |           | 2         | 2         | 2         |           | 16         |       |
|  | Участие в соревнованиях                   | 15%                          | 16         | 2                 | 3         | 2         | 2         |           | 1         | 2         | 2         | 2         |           | 16         |       |
|  | <b>Всего часов</b>                        |                              | <b>234</b> | <b>26</b>         | <b>27</b> | <b>24</b> | <b>27</b> | <b>19</b> | <b>23</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>13</b> | <b>234</b> |       |

Учебный план МБОУДО «ДЮСШ г. Пикалево» для общеразвивающей программы «Легкая атлетика» составляется из расчёта не менее 39 недель.

### 3. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Программа предусматривает обучение детей с 7 лет. К занятиям допускается любой ребёнок или подросток не зависимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребёнка и его родителей (законных представителей).

Состав учащихся в группе непостоянный (может изменяться в течение года, так как принимать в такие группы можно в любое время по желанию родителя, законного представителя ребёнка), разнополый, разновозрастной.

#### 3.1 Формы обучения и организации тренировочного процесса.

Обучение в Учреждении с обучающимися осуществляется в очной форме.

Основными формами организации тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация, тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

#### 3.2 Наполняемость групп.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки (весь период).

Срок обучения по Программе – 1 год.

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Выбор спортивной специализации и выполнения

контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Группы занимающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются по этапам (периодам) подготовки.

Наполняемость при формировании тренировочных групп и определении объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) определяется в таблице № 4.

Наполняемость групп, объем недельной нагрузки

Таблица 4

| Этап подготовки                | Период      | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем недельной нагрузки в неделю в академических часах |
|--------------------------------|-------------|--|--|---|--|
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 10   | 15-20  | 30  | до 6   |

Примечание:

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

### 3.3 Продолжительность тренировочного занятия

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

— на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

Минимальный возраст обучающихся, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Максимальный возраст – 18 лет

По решению учредителя в спортивной школе допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 18 лет.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования Программы, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Прием на обучение проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих.

Зачисление для обучения по Программе осуществляется при

отсутствии противопоказаний к занятию легкой атлетикой.

Поступающий и (или) его родители(законные представители) могут ознакомиться с Уставом, с лицензией на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся.

### 3.4 Объем тренировочной нагрузки

Общеразвивающая Программа «Легкая атлетика» соответствует Требованиям к минимуму содержания Программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;

Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 5

| Продолжительность и объемы реализации Программы | Спортивно-оздоровительный этап подготовки |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|   | Недели                                    | 39  | 39  | 39  | 40  | 40  | 40  | 42  | 42  |
| Количество часов в неделю                       | 4   | 5   | 6   | 4   | 5   | 6   | 4   | 5   | 6   |
| Всего часов                                     | 156                                       | 195 | 234 | 160 | 200 | 240 | 168 | 210 | 252 |

## 4. Планируемые результаты освоения Программы

### 4.1 Система оценки результатов освоения Программы

Система оценки результатов освоения образовательной программы состоит из:

- текущего контроля;
- промежуточной аттестации;

Основной формой оценки результатов освоения образовательной программы является — тестирование.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по ОФП.

В ходе реализации учебного плана в спортивно-оздоровительных

группах предполагается проведения 2-х разового тестирования.

Приемные тесты проводятся после предварительной подготовки обучающихся по истечении 1-2-х месяцев занятий после набора.

Повторное тестирование в конце обучения проводится с целью отбора детей (учащихся начальной школы) на этап начальной подготовки (1-й год обучения по предпрофессиональным программам) без учета специализации.

#### 4.2 Тестирование, формула оценки результатов.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов декабрь и май по программе общей физической подготовки.

Комплекс контрольных нормативов определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

#### ЮНОШИ

Таблица 6

| № п/п | Упражнения                 | оценка | ВОЗРАСТ |     |     |     |     |     |     |     |     |       |
|-------|----------------------------|--------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
|       |                            |        | 7-8     | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17-18 |
| 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 3x10 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    |

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребёнка. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий.

Оценивая прирост по формуле и сопоставляя результаты ребёнка и нормативов по таблице, определяется рост физических качеств в процентах. Мониторинг физического развития ребёнка проводится в начале учебного года и в конце.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей, его положительная динамика-один из основных критериев эффективности программы.

**Формула для оценки прироста показателей физических качеств**

$$W = \frac{200*(V2-V1)}{V1+V2}$$

где W- прирост показателей темпов в %; где V1 -исходный уровень; где V2- конечный уровень.

**Шкала оценки темпов роста физических качеств.**

Таблица 7

| Темпы прироста в % | Оценка (критерии) | За счёт чего достигается прирост  |
|--------------------|-------------------|---|
| 8-10 %             | низкий            | За счёт естественного роста и роста естественной активности                   |
| 10-15 %            | средний           | За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 %         | высокий           | За счёт эффективного использования сил природы и физических упражнений.       |

#### 4.3 Ожидаемые конечные результаты реализации программы

Ожидаемые результаты освоения программы:

- укрепить здоровье детей и развить правильное отношение к здоровому образу жизни;
- сформировать нравственные ценности: доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы;
- сформировать у детей навыки самостоятельной деятельности;
- повысить спортивные показатели юных спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Таблица 8

**Учащиеся научатся:**

- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
- понимать что такое гигиена при занятиях лёгкой атлетикой;
- понимать, как проводится закаливание организма посредством лёгкой атлетики;
- понимать влияние физических упражнений на организм человека;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять общеразвивающие и имитационные упражнения;
- выполнять бег на короткие дистанции;
- технике высокого старта;
- технике низкого старта;
- выполнять стартовый разгон и бег по дистанции;
- выполнять прыжки в длину с разбега "согнув ноги";
- технике отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»;
- выполнять прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание";
- выполнять постановку толчковой ноги на место отталкивания;
- метанию малого мяча
- метанию малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания;
- технике выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии;
- технике выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии;
- подвижным играм с элементами легкой атлетикой;

**Учащиеся получают возможность:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**У обучающегося будут сформированы:**

- ориентация в системе моральных норм и ценностей;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях;
- знание основ здорового образа жизни и здоровые берегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях;
- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну, республику, город;
- уважение к другим народам России, межнациональная толерантность;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей;
- потребность в самовыражении;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;
- готовность и способность к участию в воспитательных мероприятиях ДЮСШ;
- готовность и способность к выполнению норм и требований Учреждения и обязанностей учащегося;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в ДЮСШ, школе, дома.

**Учащийся получит возможность для формирования:**

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к занятиям спортом;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.



**Учащийся научится:**

- целелеполаганию, включая постановку новых целей;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время занятий, соревнований;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, уметь их исправлять;
- организовывать свою деятельность с учетом требований ее безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда;
- использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки полученные на занятиях.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- осуществлять рефлекссию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

|   |  |
|---|--|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Коммуникативные действия</p> | <p><b>Учащийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> <li>- работать в группе, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.</li> </ul> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</li> <li>- осуществлять коммуникативную рефлексию;</li> <li>- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем;</li> <li>- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к личности другого;</li> <li>- оказывать помощь и эмоциональную поддержку сверстникам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.</li> </ul> |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Познавательные действия</p>  | <p><b>Учащийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</li> <li>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</li> <li>- использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки, полученные на занятиях.</li> </ul> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить проблему, аргументировать её актуальность;</li> <li>- расширять представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</li> </ul>   |

## 5. Перечень информационного обеспечения

### 5.1 Список литературы.

1. Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
3. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборков высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. - Москва, 1990. - 23 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - Москва: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
6. Калюда В.И., Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.
7. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. – Санкт-Петербург., 1993. - 48 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - Москва, 1995. - 37 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
11. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - Москва, 1993. - 220 с.
12. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - Москва: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
16. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. -143 с.

### 5.2 Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства –  
кинофильмы,  
кинофрагменты,  
кинокольцовки,  
диафильмы,  
диапозитивы,

транспаранты,  
записи на грампластинках и магнитной ленте, CD  
радио- и телепередачи и др.

### 5.3 Перечень интернет – ресурсов

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

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

<http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация

<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

<http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов