

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»**

Принята на заседании
тренерского совета
« 18 » мая 2020 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Центр Югорского спорта»

Н.А. Солодков

« 18 » мая 2020 г.

Приказ № 130



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по легкой атлетике**

Возраст обучающихся: 8 – 13 лет

Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Догадин Владимир Александрович

город Югорск, 2020 г.

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	6
1.3.2 Содержание учебного графика.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	11

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	12
2.2 Условия реализации программы.....	14
2.3 Методы и формы обучения и воспитания	16
2.4 Формы итоговой аттестации.....	18
Приложение.....	19
Список литературы.....	20

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Лёгкая атлетика – совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Этот замечательный вид спорта дает возможность человеку проявить самые разные качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость.

Практически любому мальчишке или девчонке можно подобрать вид лёгкой атлетики, подходящий для него по анатомо-физиологическим способностям.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем детского организма (например, прыжки и метания укрепляют мышцы опорно-двигательного аппарата). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решаются задачи гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Адресат программы. В группы принимаются дети 8 – 13 лет, имеющие желание заниматься лёгкой атлетикой. Набор детей в группы, для обучения по программе, осуществляется согласно заявления родителей (законного представителя), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Наполняемость одной группы: от 12 до 15 человек.

Актуальность программы. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для обучающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Основные формы занятий:

- групповые теоретические и практические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- просмотр видеоматериалов;
- сдача контрольных нормативов.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год (38 недель, 114 часов). Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 академический час.

Программа состоит из двух модулей:

- 1 модуль «Физическая подготовка» (рассчитан на 52 часа) с 01 сентября по 31 декабря;
- 2 модуль «Техническая подготовка» (рассчитан на 62 часа) с 09 января по 31 мая.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

Развивающие:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям;
- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный график

1 Модуль «Физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. • Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. 	4	–	4	Опрос
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Строевая подготовка • Ходьба и бег, кроссовая подготовка • Подвижные игры и эстафеты 	–	24	24	Контрольные упражнения
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Беговые упражнения • Прыжковые упражнения • Гимнастические упражнения • Силовые упражнения • Имитационные упражнения 	–	24	24	Контрольные упражнения
Всего часов		4	48	52	

2 Модуль «Техническая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Особенности техники низкого старта и стартового разгона • Техника бега по дистанции и техника финиширования 	4	-	4	Опрос
2.	Раздел 2. Силовая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Техники бега и ходьбы • Техника низкого старта и стартового разгона • Техника прыжка в целом • Метание мяча 	-	40	40	Контрольные упражнения
3.	Раздел 3. Соревновательная подготовка	-	18	18	Контрольные упражнения

Всего часов	4	58	62	
-------------	---	----	----	--

1.3.2 Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка (1 и 2 модули).

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице обучающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой.

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала выделено 4 основные темы:

- **Тема 1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.** Правила поведения на занятиях, в спортивном зале, на перерывах, правила техники безопасности. Правила пожарной безопасности.
- **Тема 2. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.** Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.

- **Тема 3. Особенности техники низкого старта и стартового разгона.** Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправлений. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.
- **Тема 4. Техника бега по дистанции и техника финиширования.** Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

1 модуль «Физическая подготовка»

1. Раздел «Общая физическая подготовка»

- Строевая подготовка – общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.
- Ходьба и бег, кроссовая подготовка – ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.
- Подвижные игры и эстафеты – с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

2. Раздел «Специальная физическая подготовка»

- Беговые упражнения – бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

- Прыжковые упражнения – ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.
- Гимнастические упражнения – пружинистые приседания в положении выпада; движения в различных плоскостях; встряхивание рук и ног на месте и в движении; парные движения на разгибание и подвижность суставов; бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук; упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- Силовые упражнения – упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.
- Имитационные упражнения – имитация элементов техники прыжков, бега, 10 метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта

2 модуль «Техническая подготовка»

1. Раздел «Силовая подготовка»

- Техники бега и ходьба – изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). Обучение технике эстафетного бега (встречная эстафета, совершенствование техники эстафетного бега).
- Техника низкого старта и стартового разгона – старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.). Особенности и виды низкого старта. Методическая последовательность обучения технике низкого старта. Обучения технике стартового разгона. Финиширование.
- Техника прыжка в целом – прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники отталкивания и приземления, серийные отталкивания через 1-3 шага. Прыжки в высоту с разбега способами: «на взлет», «волной», «перешагиванием». Элементы

техники отталкивания и перехода через планку. Прыжковые комплексы.

- Метание мяча – метание малого мяча с места, с одного, с двух и трех шагов разбега. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча «из-за спины через плечо» с места, двух, трех шагов и полного разбега. Техника отведения мяча: «вперед, вниз и назад». Метание мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча до 2 кг различными способами. Техника метания мяча с отведением руки «прямо - назад».

2. Раздел «Соревновательная подготовка» - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки легкоатлета. Определение путей дальнейшего обучения.

1.4 Планируемые результаты

К концу реализации 1 модуля «Физическая подготовка» обучающиеся должны:

- знать правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- знать названия разучиваемых легко атлетических упражнений;
- знать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики;
- развить волевые качества: целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, самообладание;
- повысить уровень разносторонней физической подготовленности;
- выполнять комплекс физических упражнений;
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения и специально-беговые упражнения.

К концу реализации 2 модуля «Техническая подготовка» обучающиеся должны:

- расширить знания по вопросам правил соревнований;
- овладеть техникой специальных подготовительных упражнений;
- овладеть техникой бега и ходьбы, техникой прыжка и метания мяча;
- овладеть техникой низкого старта и стартового разгона;
- приобрести навык инструкторской и судейской практики

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

1.1 Учебно-тематический план

Модуль 1 «Физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
СЕНТЯБРЬ				
Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид. Разминка. Основные строевые упражнения. Растяжка, акробатические и легкоатлетические упражнения, упражнение для укрепления мышц. Упражнения для развития общих физических качеств. Подвижные игры.	Комбинированное	1	12	13
ОКТАБРЬ				
Растяжка. Гимнастические и общеразвивающие упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба через препятствие. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированное	1	12	13
НОЯБРЬ				
Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Растяжка. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Комбинированное	1	12	13
ДЕКАБРЬ				
Разминка. Строевые, гимнастические и общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники отталкивания и приземления, серийные отталкивания через 1-3 шага. Прыжки в высоту с разбега способами: «на взлет», «волной», «перешагиванием». Имитация элементов техники прыжков, бега, приземлений, отталкиваний, низкого старта.	Комбинированное	1	12	13
ВСЕГО ЧАСОВ:		4	48	52

Модуль 2 «Техническая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
ЯНВАРЬ				
Повторный инструктаж по технике безопасности. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры.	Комбинированное	1	9	10
ФЕВРАЛЬ				
Разминка. Комплекс ОРУ. Изучение техники спортивной ходьбы: ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Изучение техники бега: ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Техника финиширования. Подвижные игры.	Комбинированное	1	11	12
МАРТ				
Разминка. Комплекс ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Совершенствование техники бега. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Метание мяча. Подвижные и спортивные игры. Соревновательная подготовка.	Комбинированное	1	12	13
АПРЕЛЬ				
Разминка. Комплекс ОРУ. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3×10 м и 6×10 м. Встречная эстафета. Правила проведения соревнований, работа с измерительной техникой (секундомером, инвентарем).	Комбинированное	0,5	12,5	13
МАЙ				

Разминка. Комплекс ОРУ. Техника прыжка: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники отталкивания и приземления, серийные отталкивания через 1-3 шага. Прыжки в высоту с разбега способами: «на взлет», «волной», «перешагиванием». Элементы техники отталкивания и перехода через планку. Прыжковые комплексы.	Комбинированное	0,5	13,5	14
ВСЕГО ЧАСОВ:		4	58	62

2.2 Условия реализации программы

Место, оборудование и инвентарь. Для успешной реализации программы "Лёгкая атлетика" необходим спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности), в котором установлено следующее оборудование:

- мячи для метания;
- стойки для прыжков в высоту;
- маты;
- набивные мячи;
- скакалки;
- гантели

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

1. Общие требования безопасности.

- К занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- Обучающиеся, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
- Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2. Требования безопасности перед началом занятий. Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- выходить на место проведения урока с разрешения тренера-преподавателя;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Бег. Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- во время бега смотреть только на свою дорожку;
- во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку;
- возвращаться на старт по крайней дорожке;
- при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Прыжки. Обучающийся должен:

- не приземляться при прыжках на руки;
- выполнять прыжки, когда тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;
- после выполнения прыжка быстро вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Метания. Обучающийся должен:

- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- тщательно проветрить спортивный зал.

2.3 Методы и формы обучения и воспитания

Методы обучения и тренировки.

1. **Целостный метод** заключается в выполнении всего упражнения или его основной части (бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, техника метания малого мяча).
2. **Равномерный метод** характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия и применяется при обучении и тренировке ходьбы и бега.
3. **Переменный метод** характеризуется чередованием интенсивности усилий. В одних случаях упражнения выполняются легко, без значительных напряжений, в других -- с повышенной скоростью, с большим физическим усилием. При этом четкого, строго установленного порядка в чередовании усилий нет.
4. **Контрольный и соревновательный методы** служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки, для показа максимально возможных достижений в условиях спортивной борьбы с соперниками.

Кроме методов обучения и тренировки существуют и **методы организации работы обучающихся**. На тренировочных занятиях тренер-преподаватель, имея дело с большим количеством детей, пользуется преимущественно фронтальным (все одновременно), групповым (последовательно, группами) и поточным (один за другим) методами обучения. Это повышает плотность занятия, а, следовательно, и его интенсивность. Особенно большую роль играют эти методы на первых этапах обучения. В дальнейшем может применяться и индивидуальный метод.

Выбор того или иного метода зависит от характера, содержания занятия. Естественно, что при выполнении подводящих упражнений на вводном уроке главным методом будет фронтальный, на занятиях, посвященных совершенствованию в тех или иных видах легкой атлетики – групповой и индивидуальный, а на контрольном занятии – соревновательный метод.

Основными *формами* учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Построение занятия. При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочное занятие делится на три части:

- подготовительная часть – разминка, включаются общеразвивающие, специальные и игровые упражнения;
- основная часть – изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости. Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части урока. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость;
- заключительная часть – постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся; подведение итогов проведенного занятия.

2.4 Формы итоговой аттестации.

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией – сдача контрольных упражнений (Приложение 1).

Основными критериями оценки обучающихся являются:

- регулярность посещения занятий;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок;
- освоение теоретического раздела программы;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Приложение 1
«Контрольные упражнения»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Скоростные качества	Челночный бег 3×10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3×10 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)
Выносливость	Подтягивание (не менее 11 раз)	Складка за 30 сек (не менее 16 раз)

Программа тестирования:

1. Бег на 30м. – с высокого старта, сек.
2. Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее.

3. Прыжок в длину с места, см – выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
4. Складка за 30 сек., кол-во раз (девушки) – выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
5. Подтягивание, кол-во раз (юноши) – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Список литературы

1. Лахов В.И., В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
3. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Попов В.П. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002.
6. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
7. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1976
9. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/> – Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/> – Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/> – Всероссийская федерация легкой атлетики