

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОАРМЕЙСКИЙ
РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
СТАНИЦЫ ПОЛТАВСКОЙ

Принята на заседании
педагогического совета
«31» августа 2021г.
Протокол № 4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
Уровень: базовый

Возраст: от 6 до 17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер Программы в Навигаторе: 38209

Автор-составитель:

Сапетченко Александр Александрович,
тренер-преподаватель отделения легкой
атлетики

ст. Полтавская
2021 год

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОАРМЕЙСКИЙ
РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
СТАНИЦЫ ПОЛТАВСКОЙ**

Принята на заседании
педагогического совета
«31» августа 2021г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУДО
ДЮСШ ст. Полтавской
Быков Р.А.
31 августа 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
Уровень: базовый**

Возраст: от 6 до 17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер Программы в Навигаторе: **38209**

Автор-составитель:
Сапетченко Александр Александрович.
тренер-преподаватель отделения легкой
атлетики

ст. Полтавская
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»	3
I. Пояснительная записка	3
1. Направленность программы.	4
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.	4
1.3. Отличительные особенности программы	5
1.4. Адресат программы.	6
1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации программы	6
1.6. Формы обучения и режим занятий по программе	6
1.7. Особенности организации образовательного процесса	7
1.8. Цели и задачи программы	8
1.9. Содержание программы	9
1.10. Содержание учебного плана	14
1.11. Планируемые результаты и способы их проверки	26
1.12. Формы контроля и подведения итогов реализации программы	27
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	31
2.1 Календарный учебный график.	31
2.2 Условия реализации образовательной программы	31
2.3 Формы аттестации.	32
2.4 Оценочные материалы.	34
2.5 Методическое обеспечение программы.	36
2.6. Методы и принципы выявления и отбора одаренных детей	45
2.7. Реализация программы в дистанционном формате	50
3. Перечень информационного обеспечения	56
4. Приложения	58

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта легкая атлетика для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;

- Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 02.07.2021г) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-32421 от 18.11.2015 г.;

- Рекомендации приказа Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Санитарные правила, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской (далее – ДЮСШ) призвана осуществлять учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами, обеспечивая по их желанию базовый уровень подготовки.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий для обучающихся отделения легкой атлетики в МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

1.1. Направленность программы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой и предназначается для групп МБУДО ДЮСШ.

Практическая значимость изучаемого предмета заключается в положительном воздействии систематических занятий легкой атлетикой в социализации подростков, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований.

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут

использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

В ДЮСШ возможна сетевая форма реализации образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней, практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в основные спортивные группы по каким-либо причинам. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение: с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, которые необходимы в повседневной жизни, в частности — в дальнейшей трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

1.3. Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

В ее основу положены следующие принципы:

- *комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса;
- *преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост

показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- *вариативность* – предусматривает, в зависимости от уровня обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.4. Адресат программы.

Участниками данной программы являются дети в возрасте от 6 до 17 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (талантливые дети, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>. А для зачисления обучающихся в группы необходимо заявление родителей (законных представителей) ребенка, согласие на обработку личных данных, ксерокопии свидетельства о рождении ребенка(паспорта), медицинского полиса и СНИЛС, медицинская справка о допуске к занятиям спортом. Справка оформляется участкового педиатра в детской поликлинике, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом тренеру – преподавателю в форме устного или письменного заявления.

1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации программы.

Образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Лёгкая атлетика» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на базовом уровне подготовки.

Срок реализации программы: 2 года.

Количество учебных недель:

1-й год обучения- 42 недели;

2-й год обучения- 44 недели.

Объём и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

1.6. Формы обучения и режим занятий по программе.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга,

контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Формы подведения итогов:

1. Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:

- ✓ Общая культура,
- ✓ Аккуратность,
- ✓ Содержание в порядке инвентаря и личных вещей,
- ✓ Реакция на замечания и поощрения,
- ✓ Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности,
- ✓ Трудлюбие,
- ✓ Коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

- ✓ Соревнования,
- ✓ Зачеты,
- ✓ Игры,
- ✓ Эстафеты.

3. Выполнение норм по технической подготовке:

- ✓ Соревнования,
- ✓ Контрольные тесты.

4. Ведение документации при подведении итогов:

- ✓ Протоколы контрольных нормативов.
- ✓ Протоколы соревнований.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий – 2-3 раза в неделю по 2 академических часа.

Общее количество часов зависит от количества недель и количества занятий.

Таблица №1

Учебная нагрузка.

Кол-во учебных недель	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов за год	Общее кол-во занятий в год
42	2	4	168	84
	3	6	252	126
44	2	4	176	88
	3	6	264	132

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 академ. час = 45мин). Одно занятие не может быть

менее одного часа и более двух академических часов. Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

Данная программа предполагает возможность перехода на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

1.7. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение тестирования и соревнований, выезд на мастер-классы, товарищеские встречи, встречи с интересными людьми, на соревнования разного уровня (районные, муниципальные и т. д.) и т.д.

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», при отсутствии педагога в связи с повышением квалификации или обучением, данная программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

В дни невозможности посещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям, дни карантина и период эпиднеблагополучия обучение по программе переходит в дистанционный режим. Для дистанционного обучения используется группа в социальной сети «В КОНТАКТЕ». В группе ежедневно (согласно расписанию занятий объединения) выкладываются мастер-классы, видео уроки (как снятые педагогом, так и ссылки на контент в сети Интернет), для каждой группы каждого года обучения выкладывается домашнее задание, ответы, продукт по которому может отсылаться обучающимися, как в сообщениях в ВК так и в сообщениях в WhatsApp, Viber. Так же WhatsApp и Viber используется для консультаций обучающихся.

Таблица №2

Наполняемость групп.

Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
6	10	15	20	6

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

1.8. Цели и задачи программы.

Целью программы является возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, оздоровление и укрепление детского организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, чувства коллективизма, а также развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами легкой атлетики.

Основными задачами реализации программы являются:

Предметные:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям;

- воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;

- проявление волевых и нравственных качеств;

- развитие личностных качеств.

Метапредметные:

- 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.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

1.9. Учебный план.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Количество учебных часов планируется:

1-й год обучения из расчета 42 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха;

2-й год обучения из расчета 44 недели учебного процесса и 8 недель активного отдыха.

Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе ознакомительного и базового уровня в области физической культуры и спорта.

Первый учебный год начинается с 13 сентября, второй год обучения будет начинаться с 1 сентября. ДЮСШ осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Учебный план по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта содержит:

- соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта (Таблица №3);
- учебный план (Таблицы 3-4);
- календарный учебный график (Приложение 1);
- план учебного процесса
- расписание учебных занятий (Приложение 2);
- учебная нагрузка (Таблица №1).

Таблица №3

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень	
		1 год обучения	2-й год обучения
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	5%	5%

1.2	Общая Физическая подготовка	20%	15%
1.3	Специальная физическая подготовка	20%	25%
1.4	Вид спорта	25%	25%
2	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%
2.2	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%
2.3	Специальные навыки, соревновательная подготовка	4%	4%
2.4	Промежуточная аттестация	1%	1%

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность ДЮСШ; организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных; организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Таблица №4

Учебный план образовательного процесса на 42 недели для базового уровня сложности 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
Обязательные предметные области					
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	13			
1.1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	-	1	Собеседование, опрос
1.2	Техника выполнения разучиваемых упражнений	1	-	1	Беседа, опрос.
1.3	Упражнения для развития физических качеств	1	-	1	Беседа, опрос.
1.4	Основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения	2	-	2	Беседа, опрос, анализ ситуаций

1.5	Правила оказания доврачебной помощи	1	-	1	Беседа, опрос.
1.6	Требования по уходу спортивной экипировки	1	-	1	Собеседование, опрос.
1.7	История развития легкой атлетики	1	-	1	Собеседование, опрос.
1.8	Основные средства восстановления	1,5	-	1,5	Собеседование, опрос.
1.9	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов	2	-	2	Беседа, опрос.
1.10	Причины травматизма и правила его предупреждения	1,5	-	1,5	Беседа, опрос.
2	Общая Физическая подготовка			50	
2.1	Медленный бег и его разновидности	1	7	8	Наблюдение, самоконтроль
2.2	Общеразвивающие упражнения	1	9	10	Наблюдение, самоконтроль
2.3	Задания на выносливость	1	11	12	Наблюдение, самоконтроль
2.4	Задания на координацию и силу	1	10	11	Наблюдение, самоконтроль
2.5	Элементы гимнастики и акробатики	1	8	9	Наблюдение, самоконтроль
3	Специальная физическая подготовка			50	
3.1	Скоростно-силовые упражнения	0,5	10,5	11	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
3.2	Силовые упражнения	0,5	10	10,5	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
3.3	Скоростные упражнения	0,5	10	10,5	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
3.4	Упражнения на выносливость	0,5	10,5	11	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
3.5	Ускорения на отрезках 20-60 м	-	7	7	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
4	Вид спорта			63	
4.1	Бег на короткие дистанции	2,5	16	18,5	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
4.2	Прыжки в длину и высоту	3	12	15	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
4.3	Метание мяча	2	10	12	Наблюдение, тестирование,

					самоконтроль
4.4	Бег на длинные дистанции	2,5	15	17,5	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
Вариативные предметные области					
5	Различные виды спорта и подвижные игры			38	
5.1	Подвижные игры, эстафеты	3	16	19	Наблюдение, самоконтроль
5.2	Спортивные игры	3	16	19	Наблюдение, самоконтроль
6	Спортивное и специальное оборудование	12	13	25	Наблюдение, самоконтроль
7	Специальные навыки и промежуточная аттестация			13	
7.1	Бег 30 м с высокого старта	1	2	3	Сдача нормативов.
7.2	Прыжок в длину с места	1	2	3	Сдача нормативов
7.3	Челночный бег 3x10 метра	1	2	3	Сдача нормативов.
7.4	Прыжки через скакалку в течении 30 сек	1	1	2	Сдача нормативов.
7.5	Промежуточная аттестация	0,5	1,5	2	
	ИТОГО	52.5	199,5	252	

Таблица №5

Учебный план образовательного процесса на 44 недели для базового уровня
2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
Обязательные предметные области					
1	Теоретические основы физической культуры и спорта			13	
1.1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	-	1	Собеседование, опрос
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;	1	-	1	Беседа, опрос.
1.3	Основы здорового питания	2	-	2	Беседа, опрос.
1.4	Легкоатлетические организации ВФЛА, МФЛА	1	-	1	Беседа, опрос, анализ ситуаций
1.5	Режим дня спортсмена	1,5	-	1,5	Беседа, опрос.
1.6	Основы закаливания организма	2	-	2	Собеседование, опрос.
1.7	Основные средства восстановления	1	-	1	Собеседование, опрос.

1.8	Индивидуальные особенности бегуна	1	-	1	Собеседование, опрос.
1.9	Особенности психологической подготовки к соревнованиям	1	-	1	Беседа, опрос.
1.10	Причины травматизма во время занятий легкой атлетикой и правила его предупреждения	1,5	-	1,5	Беседа, опрос.
2	Общая Физическая подготовка			40	
2.1	Медленный бег и его разновидности	1	7	8	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Общеразвивающие упражнения	1	7	8	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Задания на выносливость	1	8	9	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.4	Задания на координацию и силу	1	7	8	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.5	Элементы гимнастики и акробатики	1	6	7	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
3	Специальная физическая подготовка			66	
3.1	Скоростно-силовые упражнения	1,5	12,5	14	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
3.2	Силовые упражнения	1,5	12,5	14	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
3.3	Скоростные упражнения	1,5	11,5	13	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
3.4	Упражнения на выносливость	1,5	12,5	14	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
3.5	Ускорения на отрезках 20-60 м	-	11	11	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
4	Вид спорта			66	
4.1	Бег на короткие дистанции	2,5	16	18,5	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
4.2	Прыжки в длину и высоту	3	13	16	Наблюдение, тестирование, самоконтроль

4.3	Метание мяча	2	11	13	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
4.4	Бег на длинные дистанции	2,5	16	18,5	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
Вариативные предметные области					
5	Различные виды спорта и подвижные игры			40	
5.1	Подвижные игры, эстафеты	3	17	20	Наблюдение, самоконтроль
5.2	Спортивные игры	3	17	20	Наблюдение, самоконтроль
6	Спортивное и специальное оборудование	12	14	26	Наблюдение, самоконтроль
7	Специальные навыки и промежуточная аттестация			13	
7.1	Бег 30 м с высокого старта	1	2	3	Сдача нормативов.
7.2	Прыжок в длину с места	1	2	3	Сдача нормативов
7.3	Челночный бег 3x10 метра	1	2	3	Сдача нормативов.
7.4	Прыжки через скакалку в течении 30 сек	1	1	2	Сдача нормативов.
7.5	Медицинский контроль	2		2	Лекционный материал
	ИТОГО	58	206	264	

1.10. Содержание учебного плана.

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на базовом уровне:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- спортивное и специальное оборудование;
- специальные навыки и промежуточная аттестация.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения

подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований;

- организация и проведение совместных мероприятий (например, конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Содержание программного материала первого и второго годов обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

Тема: Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в

зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние_употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

Тема: Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа._Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

Общая физическая подготовка:

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о

предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12 минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Упражнения для пресса:

Наиболее подходящими для бегунов упражнениями на пресс являются те, что имитируют напряжение мышц во время бега. Крепкие брюшные мышцы снижают риск травматизма и улучшают беговые качества.

- Подъём ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена. Поясница прижата к полу. Лежа на полу поочередное поднимание прямых ног. Лежа на полу упражнение «ножницы».

- Повороты туловища в тренажере кроссовер. При поворотах туловища избегайте движения бедрами, прямые руки располагаются на уровне груди. Не опускайте до конца вес, чтобы держать мышцы пресса в напряжении.

- Приседания. Выполнять максимально глубокое приседание с небольшой паузой. Колени не должны выходить за стопы.

- Становая тяга гантели одной рукой. Из исходного положения стоя ровно, отведите таз назад, сгибая колени пока гантель не коснется пола. Затем снова выпрямитесь. После полуминутного отдыха повторите снова другой рукой.

Упражнения для бедер.

- Выполняя упражнения с отягощениями, подбирайте такой вес, чтобы вы смогли осуществить не менее 10 повторений.

- Приседания с гантелями, не опуская бёдра ниже уровня колен.

- Приседания со штангой на плечах.

- Жим ногами.

- Отведение ноги с помощью амортизационной ленты. Лежа на боку с опорой на локоть подъем ноги максимально вверх.

- Сгибания ног лежа на скамье для разгибания. При этом подъем ног осуществляете двумя ногами, а опускание одной – попеременно левой и правой. Либо сначала выполняете серию левой ногой, а затем правой.

- Мертвая тяга. Выполняя тягу с прямыми ногами, комбинируйте повторения следующим образом: из нижней части амплитуды 5-10 раз поднимая штангу чуть выше колена и 5-10 раз, из верхней части амплитуды опускаясь чуть ниже колена. Используйте небольшие веса во избежание травм.

- Выпады: классические выпады из положения стоя; боковые выпады; выпады назад. Данные упражнения позволят укрепить мышцы бедра, связки. Шаги делайте максимально широкими и максимально низко приседайте. Выполняйте по 10-20 выпадов на каждую ногу. Упражнение как с гантелями, так и без.

Упражнения для ног:

Разнообразные прыжки: со скакалкой; через барьеры; с места и разбега; запрыгивание на опору и др. Прыжковые упражнения укрепляют мышцы ног,

развивают внутримышечную координацию, выносливость, делают мышцы упругими и эластичными.

Упражнения для голеностопных суставов:

- стоя либо лежа вращение стопой в разные стороны с максимальной амплитудой хватательные движения стопой и пальцами;
- перекаты стопы через предмет; лазание по канату с активным участием стоп.

Упражнения для икроножных мышц:

• Глубокие приседания (с отягощением или без). На заключительном этапе подъема переходите на носки, чтобы укрепить стопу и икроножные мышцы. Приседания на одной ноге. Выполняется максимально глубокое приседание, и 20 затем подъем на одной ноге с выходом на носок. Выполняется с дополнительным весом или без него. Стоя на краю доски, пятки опустите на пол, подниматься и опускаться на подушечках ступней с дополнительным весом или без.

• Универсальное упражнение – планка. Планка – статическое упражнение, укрепляющее поясничный отдел, мышцы сгибателей и разгибателей позвоночника, мышцы пресса, мышцы бедра. Классическая планка предполагает упор лежа на локтях, при этом тело составляет прямую линию. Ступни располагаются вместе, ноги прямые, живот втянут, локти под плечевыми суставами. Мышцы кора должны быть напряжены до завершения подхода. Увеличивайте время тренировки постепенно. Главное правильно и неподвижно находится в упоре.

Специальная физическая подготовка:

Цель СФП – развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, обеспечивающих успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения. Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Их эффективность заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем бег. А значит, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те группы мышц, которые будут нести основную нагрузку и чтобы были сходны по своей двигательной структуре с бегом.

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 60 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 3x10, 4x5, 4x10, и т. п. «Челночный» бег с изменением способа. Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

Вариативные предметные области для всех уровней подготовки:

Различные виды спорта и подвижные игры:

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Данные практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части. Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

Встречная эстафета

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции.
Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10 – 20м. Вторым игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне площадки дается эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д.

Правила игры:

- 1) не заступать за стартовую линию;
- 2) побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Круговая эстафета

Цель: развитие ловкости и внимания.

Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка.

Подготовка: все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, как спицы в колесе, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, обегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета «Наступление»

Цель: совершенствование техники низкого и высокого старта. Подготовка: две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки (зала) лицом к середине.

Описание игры: по указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2 – 3 шага, преподаватель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игроков наступление ведет другая команда.

Правила игры: после 3 – 4 перебежек подсчитывают общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Эстафета «Сумей догнать»

Цель: развитие скоростной выносливости.

Подготовка: играют 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона, на одинаковой дистанции друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400 – метровой дорожке они встают в 25 м один от другого.

Описание игры: по сигналу все игроки начинают бег, с низкого или высокого старта. Задача каждого не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди стоящего. Осаленные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

Правила игры: играют до тех пор, пока не остается 1-игрок – победитель.

Эстафета «Кто быстрее»

Цель: совершенствование техники старта.

Инвентарь и оборудование: гимнастическая булава.

Подготовка: игроки делятся на 2 команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава. Описание игры: педагог называет произвольно какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить её быстрее соперника. Тот, кому

это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой.

Правила игры: 1) если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два выигранных очка, а если его запятнают – то одно; 2) выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игра «Мяч среднему».

Играющие образуют несколько кругов. В центре каждого круга — средний, который поочередно бросает мяч своим товарищам, а те передают тому обратно, по кругу. Получив мяч от последнего игрока, средний поднимает его вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей. После этого можно поменять центрального игрока. Если при передаче мяча он выпал из рук, его надо поднять и продолжать игру. Среднему не разрешается пропускать кого-либо из игроков, он должен передавать мяч поочередно каждому.

Игра «Борьба за мяч».

Игра напоминает ручной мяч, но без бросков по воротам. Мяч вводится в игру по жребью одной из команд. Команда, владеющая мячом, старается, умело маневрируя, сделать между своими игроками десять передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (команде начисляется одно очко) и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды. Продолжительность игры 10—15 мин. Выигрывает команда, игроки которой набрали за это время большее количество очков. В игре нужно соблюдать следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач командой, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила, теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

Игра «Тяни в круг».

Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки. По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру. Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями. Правила не разрешают игрокам разъединять руки во время движения и борьбы. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила,

Если народу в классе много, можно проводить игру одновременно в двух-трех местах. Место для игры может состоять и из нескольких (концентрических кругов. По мере выбывания из игры ее участники переходят в следующий внутренний круг. Если мальчики и девочки играют совместно, то лучше не ставить их через одного.

Игра «Вытолкни из круга»:

На площадке рисуется круг. Участники становятся в кругу на одной ноге, а руки держат скрещенными на груди. По сигналу ведущего, дети начинают двигаться, стараются выпихнуть из круга друг друга плечами. Двигать руками запрещено. Тот, кто встанет на две ноги или будет вытолкнут из круга, сразу выбывает из игры. Игра длится до последнего участника.

Игра «Борьба в квадратах».

Чертят три квадрата: размер первого 3Х3 м, второго 2Х2 м, третьего 1Х1 м. Расстояние между квадратами 1,5 м. В первый квадрат вызывают четырех игроков. По сигналу они принимают такую же позу, как и в предыдущей игре, и стараются плечом вытолкнуть друг друга из круга. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в соседний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает четыре очка, во втором — три, в третьем — два, а выбывший — одно очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место, а в первый квадрат вызывается очередная четверка. Запрещаются грубые толчки. Игроку, ожидающему соперника, разрешается стоять в положении вольно. Если позволяют условия зала (площадки), можно начертить не одну серию квадратов, а две-три. Тогда начинать борьбу в первых квадратах смогут одновременно восемь — двенадцать человек.

Игра «выталкивание спиной».

Игроки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Их задача — упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга. Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако не отрывая ноги друг друга от ковра.

Игра «Пионербол».

Подготовка. Играющие делятся на две команды и стоят на двух половинах волейбольной площадки в 2-3 ряда. В каждой команде выбирается капитан. Капитаны получают по волейбольному мячу. Ход игры. Капитаны держат мяч сами или передают кому-либо из своих игроков, находящихся в углу площадки. По сигналу игроки с мячом стараются перебросить его через сетку как можно быстрее на сторону соперника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется два мяча одновременно. Дается свисток. Игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает очко другой команде. Мячи возвращаются капитанам, и по

сигналу игра начинается вновь. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленное количество очков (10-15). После этого команды меняются сторонами и игра начинается опять. Выигрывает команда, победившая в двух партиях.

Игра «Успей пробежать».

Соревнуются две команды, участники которых выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2—3 м от средней поперечной линии. На этой линии против 26 каждой команды становятся по два участника, вращающих длинную скакалку в направлении от колонны. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки. Победитель: Команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Игра «Удочка».

Все играющие становятся в круг, а водящий — в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место. Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась, но выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему. Выигрывают 2—3 последних игрока, которые не задели веревочки. В командном варианте играющие, стоящие по кругу, рассчитываются на первый, второй и соответственно составляют команды. Водящий все время (как и в предшествующем варианте) один и тот же. Игрок, которого скакалочка подсекла (поднимает руку вверх), приносит своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко. Победитель: Команда, получившая после 2—4 минут игры меньше штрафных очков.

Игра «Волки и овцы».

Для этой игры выбирают по жребию или по уговору волка и пастуха; все прочие - овцы. Овцы становятся в ряд за пастухом: первая держится за пояс пастуха, вторая - за пояс первой овцы, и т.д. (лучше всего опоясаться платками - тогда одежда не рвется). Волк нападает на стадо, стараясь схватить последнюю овцу. Но пастух бросается ему навстречу - то вправо, то влево, а овцы, следуя его движениям, проворно отбегают в противоположную сторону. Волк искусно пользуется этим: он делает вид, что хочет бежать влево, - пастух преграждает ему дорогу с этой стороны, увлекая овец вправо, - тогда волк бросается вправо и при таком хитром маневре почти всегда схватывает добычу. Случается, однако ж, что последние овцы, заметив опасность, бросаются влево и дают время пастуху поспеть к ним на помощь. Овца имеет еще одно средство

спасения: увернувшись от волка, добежать до пастуха и стать перед ним; тогда она уже сама делается пастухом. В этом случае и волка сменяют: он становится на место последней овцы, а та делается волком. Поймав овцу, волк уводит ее в свой уголок и продолжает ловить других; причем ему позволяется ловить только последнюю овцу, когда они остаются сцепленными в ряду. Овцам необходимо крепко держаться друг за друга: если они оторвутся от пастуха, то неминуемо делаются добычей волка.

Специальные навыки и соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Спортивное и специальное оборудование.

- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта в соответствии с Приложениями 5-6.

1.11. Планируемые результаты и способы их проверки.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий легкой атлетикой, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, привить юным спортсменам здоровый образ жизни и интерес к данному виду спорта.

К концу I года обучения обучающийся будет иметь предметные результаты:

- знать основы техники безопасности на занятиях;
- иметь представление об основных приемах бега;
- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

Будут иметь метапредметные результаты :

- уметь пробегать дистанции 100 – 1000 м за максимально короткое время;
- выполнять старты, прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в длину и высоту с разбега различными способами
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Будут иметь личностные результаты:

- приобщение обучающихся к культуре здорового образа жизни;
- сформированность потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

К концу II года обучения обучающийся будет иметь предметные результаты:

- технику бега на короткие и длинные дистанции;
- правила поведения, технику безопасности;
- значение легкой атлетики в системе оздоровления организма;
- основы техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применять их на практике.

Будут иметь метапредметные результаты:

- преодолевать: дистанцию 60-1500м за минимально короткое время;
- выполнять старты;
- бегать на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см, преодолевать низкие барьеры;
- выполнять технику выполнения прыжка в длину с разбега;
- совершенствовать двигательные умения легкоатлета;
- самостоятельно осуществлять занятие по легкой атлетике;
- контролировать свое самочувствие.

Будут иметь личностные результаты:

- проявление волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия;
- проявление нравственных и ценностных ориентаций;
- установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.

1.12. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения программы обучающимися. В течение учебного года проводится контроль навыков и умений, используется метод педагогического наблюдения, для выявления личностных качеств обучающихся.

Таблица №6

Формы подведения итогов.

Критерии оценивания и отслеживания	Формы и методы отслеживания	Уровни усвоения		
		Низкий	Средний	Высокий
Предметные результаты				
Теория Знание истории и возникновения и развития избранного вида спорта в России, крае, районе	тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	51-79% правильных ответов на вопросы	80-100% правильных ответ

Знания значения физической культуры и спорта, ЗОЖ в развитии организма, знания о строении организма, функциональных возможностях органов и систем	тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	51-79% правильных ответов на вопросы	80-100% правильных ответов на вопросы
Знания правил ТБ на занятиях и соревнованиях	Наблюдения	Соблюдение ТБ только под контролем взрослого	Соблюдение не всех правил ТБ только или только по напоминанию	Соблюдает все правила ТБ
Знание терминологии и теоретических основ построения учебнотренировочного процесса	Опрос	Не полный ответ, много ошибок, избегает употреблять специальную терминологию	Полный ответ, но есть ошибки Сочетание специальной терминологии с бытовой	Полный ответ, без ошибок, употребляет специальные термины осознанно и в соответствии с содержанием
Знание правил соревнований, судейской терминологии и жестов	Опрос	Не полный ответ, много ошибок	Полный ответ, но есть ошибки	Полный ответ, без ошибок
Практика Уровень общей и специальной	Контрольные нормативы	Выполняет упражнения не в полную силу, допускает технические ошибки. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения не в полную силу, не соблюдается техника исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, не соблюдая правильную технику исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню
Уровень технической	Контрольные нормативы результаты соревнований.	Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения недостаточно уверенная, не соответствует особенностям вида спорта, малая амплитуда движения. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения частично соответствует особенностям вида спорта, достаточная амплитуда движений. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует особенностям избранного вида спорта, движения амплитудные. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.
Метапредметные результаты				
Мотивация к достижению высоких результатов	наблюдения	Не уверен в себе, выраженные сомнения в конечном	Не достаточная уверенность в собственных силах,	В значительной степени проявляется

		результате	не всегда способен показать хороший результат.	уверенность в себе. Выбор сложных заданий и желание их выполнить. Стремление довести начатое до конца.
Умение взаимодействовать в коллективе	Наблюдение, коллективное задание	Неумение и нежелание находить общий язык с товарищами	Самостоятельной активности в достижении компромисса не проявляет, не соглашается с предложенными вариантами	Умение оказывать поддержку членам команды, умение идти на компромисс
Умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности	Наблюдение	Не уверенно держится перед соперником, боится участия в соревнованиях.	Уверенно держится перед соперником, но не всегда справляется с предстартовой лихорадкой/апатией.	Уверенно держится перед соперником
Потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительной информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск к дополнительной информации, проявление интереса к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс
Уважение к партнеру, самодисциплина	Наблюдение	Не проявление уважения, нарушение дисциплины.	Уважение к некоторым партнерам, слабая самодисциплина.	Уважение, самоконтроль.
Личностные результаты				
Потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительной информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск к дополнительной информации, проявление интереса к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс.
Уважение к партнеру, самодисциплина	Наблюдение	Не проявление уважения, нарушение дисциплины.	Уважение к некоторым партнерам, слабая самодисциплина.	Уважение, самоконтроль.

Критерии оценивания:

Высокий уровень – правильные ответы 81-100%

Средний уровень - правильные ответы 51-80%

Низкий уровень - правильные ответы менее, чем на 50 % вопросов.

Медицинский контроль.

Дети зачисляются в группу при наличии справки-допуска от врача-педиатра.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными формами совместной воспитательной работы являются: чествование победителей соревнований и именинников, родительские собрания, тематические беседы, регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства: личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, высокая организация тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими, дружный коллектив, система морального стимулирования.

Таблица №7

Примерный план воспитательной работы.

Задачи	Виды и формы деятельности
Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
<i>Организационная работа</i>	
	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в группе

<i>Работа с родителями</i>	
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация тренировочного процесса; - посещаемость тренировочных занятий, дисциплина учащихся
<i>Культурно-массовая работа</i>	
	Посещение спортивных мероприятий, проводимых в ДЮСШ.

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

2.1. Календарный учебный график.

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием образовательных модулей для каждой группы. Хранится в электронном журнале (Приложение №1).

2.2. Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относятся кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения. Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование: тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности.

Материально-техническая база МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской включает в себя: основную спортивную учебно-тренировочную базу по профилю (стадион, спортивный зал) и типовой набор спортивного инвентаря и оборудования:

1. Спортивный зал.
2. Стадион.
3. Прыжковая яма.
4. Сектор для прыжков в высоту.
5. Волейбольные мячи, мячи для метания.
6. Набивные мячи.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Гимнастические маты.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: учебники по физической культуре, учебники по легкой атлетике, методические пособия по легкой атлетике, правила соревнований, инструкции по технике безопасности. Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы.

Техническая платформа.

Использование ИКТ:

1. Составление программы.
2. Разработка планов.
3. Сбор и подготовка информационного материала.
4. Разработка тестов, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
5. Оформление информационных стендов.
6. Выполнение зачетных требований.

2.3. Формы аттестации.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в середине сентября и мае или июне месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения в мае или июне месяце.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы
- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной общеразвивающей программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне и годе освоения программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей по виду спорта.

Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год/уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе или перейти на более низкий уровень подготовки обучения.

Проведение аттестации предполагается в течение 1-2 тренировочных занятий. Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30- минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- гибкости;
- силовые;
- общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления. Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия. Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата. Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года – апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточной аттестации принимается решение о

переводе/отчислении учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам аттестации принимается решение об освоении учащимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде (Приложение №5).

2.4. Оценочные материалы.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Тестирование по теоретической подготовке для промежуточной аттестации.

Тест «теоретическая подготовка».

1. Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий:
 - 1) бег, ходьбу, прыжки, метания
 - 2) бег, плавание, прыжки
 - 3) художественную гимнастику, футбол
 - 4) волейбол, баскетбол
2. Бег на короткие дистанции относится к:
 - 1) спринту
 - 2) спортивным играм
 - 3) тяжёлой атлетике
 - 4) бобслею
3. Считается, что этот человек основал Олимпийские игры после победы над царем Авгием.
 - 1) Аид
 - 2) Посейдон
 - 3) Геракл
 - 4) Гермес
4. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?
 - 1) Олимпийская деревня
 - 2) Спортивный городок
 - 3) Чемпионское село
 - 4) Поляна рекордсменов

5. Одним из основных физических качеств является:

- 1) внимание
- 2) работоспособность
- 3) сила
- 4) здоровье

Тест «на знание организма и ЗОЖ»

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Назовите основные причины появления лишнего веса:

- а) пропуск уроков физической культуры
- б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность
- в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

4. С какой целью планируют режим дня?

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

в) укрепление здоровья;

г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

Тестирование по теоретической подготовке для итоговой аттестации.

Тест «теоретическая подготовка».

1. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- 1) сила
- 2) выносливость
- 3) быстрота
- 4) ловкость

2. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- 1) тяжелая атлетика
- 2) гимнастика
- 3) современное пятиборье
- 4) легкая атлетика

3. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...
- 1) подвижных и спортивных игр
 - 2) прыжков в высоту
 - 3) бега с максимальной скоростью
 - 4) занятий легкой атлетикой
4. Назовите основные физические качества.
- 1) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
 - 2) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
 - 3) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
 - 4) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
5. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?
- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1) 1912г., Стокгольм | 2) 1956г., Мельбурн |
| 3) 1980г., Москва | 4) 2014г., Сочи |

Тест «на знание организма и ЗОЖ»

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
 - а) водой.
 - б) солнцем.
 - в) воздухом.
 - г) холодом.
2. Главной причиной нарушения осанки является:
 - а) привычка к определенным позам,
 - б) отсутствие движений во время школьных уроков,
 - в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
 - г) слабость мышц.
3. Признаки, не характерные для правильной осанки:
 - а) развернутые плечи, ровная спина,
 - б) запрокинутая или опущенная голова,
 - в) приподнятая грудь,
 - г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
4. Главная причина травматизма
 - а) невнимательность
 - б) нарушение дисциплины
 - в) нарушение формы одежды
5. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки
 - а) нет
 - б) можно, но осторожно
 - в) можно

Тестирование по Физической Подготовке.

Проводятся два вида аттестации промежуточная и итоговая. После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить

достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Результаты тестирования заносятся в протокол (Приложение 5).

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике указан в приложении 6.

2.5. Методическое обеспечение программы.

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении *принципа единства* всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании *двух групп методов*: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают:

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

Спортивные методы включают:

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

Средства спортивной тренировки.

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

- 1-общеподготовительные упражнения;
- 2- специально подготовительные упражнения;
- 3- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий:

- теоретические и групповые практические занятия,
- календарные соревнования,

- учебные и товарищеские игры,
- занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений,
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

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

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

На учебно-тренировочных занятиях педагоги используют следующие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие;
- игровые;
- уровневой дифференциации;
- личностно-ориентированного обучения.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые на учебно-тренировочных занятиях, направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

По характеру действия принято делить технологии на:

- *стимулирующие*, которые позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – закаливание, физические нагрузки;

- *защитно-профилактические* заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключаяющей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключаящих травматизм;

- *информационно-обучающие технологии* обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются такие группы средств, как:

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы (проведение занятий на свежем воздухе);
- гигиенические факторы.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; аудиосопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные мероприятия; выход на природу; экскурсии; через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни.

Применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей всегда остается актуальной, поскольку игровые формы работы в учебном процессе выполняют ряд функций:

- обучающая;
- воспитательная;
- коррекционно-развивающая
- психотехническая;
- коммуникативная
- развлекательная;
- релаксационная.

Технологии уровневой дифференциации направлены на организацию процесса обучения на разном уровне – это создание разнообразных условий обучения для групп и отдельных учащихся с целью учета их особенностей, потребностей с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение.

По характерным индивидуально-психологическим особенностям детей, составляющим основу формирования групп, различают дифференциацию:

- по возрастному составу (одновозрастные, разновозрастные группы);
- по полу (мужские, женские, смешанные группы);
- по области интересов, потребностей, специализации по видам легкой атлетики;
- по уровню достижений;
- по личностно-психологическим типам;
- по уровню подготовки.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств, учащихся посредством занятий легкой атлетикой. Современное занятие легкой атлетикой и повышение его эффективности невозможно без личностно-ориентированного обучения. В начале учебного года в процессе формирования групп выявляется уровень физической подготовленности с помощью тестов. Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области легкой атлетики. Осуществляется дифференцирование задач, содержания, и темпа освоения программного материала, оценки результатов образовательной деятельности (разноуровневая оценка результатов реализации программ). Уточняются индивидуальные особенности техники выполнения изучаемого упражнения у обучающихся и определяются пути дальнейшего совершенствования техники. Определяются индивидуальные задания для достижения более высокого спортивного результата в изучаемом упражнении.

Обучение легкоатлетическим упражнениям – живой, динамический и творческий процесс. В зависимости от этапа тренировки определяется лишь

направление в решении тех или иных задач обучения и используемые средства. Занятия легкой атлетикой подразделяются на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом занятия по своим задачам могут быть групповыми и индивидуальными в составе группы. Само занятие состоит из трех взаимосвязанных частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Спортивная подготовка детей происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся. В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенности занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
I Подготовительная	Разминка: 1-Общая 2-Специальная	Для всех частей УТЗ: - время - кол-во повторений - кол-раз - и т.п..	Для всех частей УТЗ: инвентарь и рекомендации по выполнению упражнений Подведение итогов занятия и домашнее задание.
II Основная	Направленность: Тематическая или комплексная		
III Заключительная	Упражнения восстановительного характера		

Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин. Основными задачами подготовительной части являются:

1. Организация группы, мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

4. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения, игровые упражнения и подвижные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой или круговой. Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Комплексный подход к воспитанию, включающий общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду, этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Основная часть занимает 45-60 мин. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так,

чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет. Заключительная часть – 5-15 мин. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия, прогноз на следующее занятие, рекомендации для работы дома.

Средствами для решения этих задач являются:

- легко дозируемые упражнения;
- умеренный бег;
- ходьба;
- относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный
- повторный;
- игровой.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, чередуются трудные упражнения с менее трудными (принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций целесообразно использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия опираются на определение основных сведений о функциональном состоянии организма в период основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Учащиеся обучаются самоконтролю степени утомления во время тренировки. Сюда входят: контроль пульса во время тренировочного занятия, частоты сердечных сокращений методами пальпаторного подсчета частоты пульса.

Средства, используемые в учебно-тренировочном процессе:

Средства общей физической подготовленности:

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (спортивные игры, акробатика, гимнастика).

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия. Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Спринтерский бег:

Применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений: эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100 и 200 м, по ОФП.

Метание мяча:

Подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (например, русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Прыжки в длину с разбега:

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х, 5-ти, 10-ти шагов. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры.

Бег на средние дистанции:

Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Обучение технике бега по прямой. Многократный бег с ускорением на различных отрезках. Техника бега по повороту: бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. Обучение технике высокого старта. *Обучение технике финиширования.* Финиширование - это бег на последних 10—15 м дистанции с пробегом финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Психологическая подготовка учащихся.

Под морально-психологической подготовкой подразумевается единый процесс воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов. Психологическую подготовку принято подразделять на **общую** и **специальную**.

Отличительные особенности **общей психологической подготовки** заключаются в том, что она непосредственно включена в другие виды подготовки (физическую, технико-тактическую, и т. д.) и практически не имеет собственных средств, хотя имеет свои цели и задачи. Цель общей психологической подготовки – активизация потенциальных возможностей спортсмена в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность. Среди задач общей психологической подготовки можно назвать следующие: создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе и оптимизация психических состояний спортсмена.

Специальная психологическая подготовка, в отличие от общей, распределена во времени (до соревнований, во время и после них). И задачей своей ставит формирование готовности спортсмена мобилизовать все свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода. Средства и методы специальной психологической подготовки можно классифицировать по следующим признакам:

а) По отношению к моменту соревнования – до, во время и после соревнований (средства восстановления).

б) По длительности воздействия – кратковременные (например, сеанс психорегулирующей тренировки) и постоянно действующие;

в) По самостоятельности использования – аутовоздействия и гетеровоздействия.

Специальная психологическая подготовка начинается с того времени, когда завершаются «ударные» микроциклы тренировки и наступает стадия, так называемой «доводки спортивной формы».

В качестве приемов специальной психологической подготовки, в ходе последних тренировочных занятий, широко применяют специальные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; использование различной ритмичной музыки в процессе разминки и в заключительной части занятия; беседы, формирующие соответствующие предсоревновательные установки. Сюда же можно отнести регуляцию психических состояний питанием. Для психического восстановления после тренировок применяют самостоятельные и групповые сеансы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, и т.д.

Для снятия чрезмерной психической напряженности к моменту выхода на старт применяются:

а) переключение мысли на технико-тактическую деятельность, а не на вероятный результат соревнования;

б) само убеждения и само приказы;

в) убеждения тренера;

г) произвольная задержка выразительных движений свойственных возбужденному состоянию;

д) контроль над мимикой и приведение ее к той, которая соответствует спокойному состоянию;

е) произвольная регуляция дыхания с помощью смены ритмов вдоха и выдоха;

ж) чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;

з) психорегулирующая тренировка (вариант «успокоение»).

Если признаки излишнего волнения в соревнованиях отсутствуют, используются следующие средства психической регуляции:

а) концентрация мысли на достижении победы;

б) создание представления о преимуществе перед соперником;

в) воспоминания об отдельных неудачах, вызывающих потребность в реванше;

г) идеомоторные представления финальных усилий;

д) обдумывания последствий победы;

е) психорегулирующая тренировка (вариант «мобилизация»).

Необходимо помнить, что эффект от использования вышеперечисленных средств напрямую зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и конкретных условий соревнований, которые не всегда можно прогнозировать.

Практический результат от однократного применения какого-либо средства – маловероятен. Успех будет зависеть от того, насколько целеустремленно и последовательно они внедряются в спортивную тренировку, помогая спортсменам отыскать индивидуально приемлемые средства и методы предстартовой подготовки.

2.6. Методы и принципы выявления и отбора одаренных детей.

Общая характеристика спортивной одаренности.

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

- «Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту. «Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

- «Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

- «Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением. Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий. Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы.

- «Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

- «Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно- психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

- «Каскадеры» Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

- «Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

- «Самородки» Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий.

Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности. Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

1- Принцип учета потенциальных возможностей ребенка.

В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

2- Принцип комплексного оценивания.

Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

3- Принцип долговременности.

Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

4- Принцип участия различных специалистов.

В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

5- Принцип использования тренинговых методов и заданий.

Тренинговые методики в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

6- Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.

Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в

процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели, способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. Задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

2.7. Реализация программы в дистанционном формате.

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения.

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей, обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи.

Образовательные:

- обучение технике двигательных действий в виде спорта,
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах,
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методике физического воспитания, -формирование навыков саморегуляции,
- обучение умению самоорганизации,
- обучение использования дистанционных технологий.

Развивающие:

- развитие познавательной активности,
- формирование творческой активности,
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию,
- развитие навыков онлайн-общения,
- развитие индивидуального потенциала обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание воли, самообладания, дисциплинированности,
- формирование стремления к самопознанию.
- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования.

Принципы построения программы:

Общепедагогические принципы:

- Организация педагогического взаимодействия на основе компетентностного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучающегося. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучающегося, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

- Комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучаемого, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

Специфические принципы:

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых. Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения. Систематичность в занятиях физическими упражнениями. Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom,
- Moodle.

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

При разработке учебного плана реализации рабочей учебной программы с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов на основе периодичности тренировочного процесса с использованием микро-макро-циклов, условий организации тренировочного процесса (наличие в данный момент спортивной базы, спортивного инвентаря, гаджетов и т.д.).

При совмещенном образовании сочетаются как аудиторные занятия (практические занятия с использованием спортивной базы), так и дистанционные формы. На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план – конспект.

В учебный план водят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта;
2. Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП);
3. Вид спорта:
 - практические занятия
 - технические умения и навыки
 - специальные навыки
4. Теоретические основы.

Контроль и зачетные требования:

- тестирование;

- анкетирование;
- онлайн-беседы;
- наблюдение;
- конкурсные проекты(презентация).

5. Практическая часть может включать в себя:

- мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

- педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.

- фото и видеоотчет. Пример: фото- и видео-фиксация специально подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

- дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки;

6. Самостоятельная работа организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма (приложение 7).

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации дополнительной общеобразовательной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

При осуществлении смешанного обучения каждый педагог действует по заданному алгоритму с той лишь разницей, что некоторые разделы практической части (техническая подготовка, специальные навыки) выносятся на очное обучение с использованием моделей смешанного обучения.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно-спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

Рекомендуемые формы обучения:

1. Конкурс «Тренируемся вместе с ДЮСШ». Конкурс направлен на поддержание спортсменами спортивной формы во время режима самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа. Для участия в конкурсе спортсменам необходимо прислать видео своей тренировки. Набравший наибольшее количество «лайков» становится победителем.

2. Челлендж «Спортивный карантин». Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса спортсменов к занятию спортом. Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу. Для организации онлайн-соревнований можно использовать платформу Zoom, установленную на компьютерах и гаджетах участников и организаторов. Участники заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

4. Заочная акция "Активное лето". Цель акции - продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии. Для участия в Акции «Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине Google Play, или в iTunes,), позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник. Участники должны выполнять пробежки на свежем воздухе и предоставить свои лучшие результаты, а также фото или видео начала и окончания пробежек посредством размещения в Instagram скриншотов страниц с лучшими достижениями с #бегсдюш. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров.

Рекомендуемые формы воспитательной работы:

1. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» Физкультурнооздоровительная акция посвящена Дню защиты детей. Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие - видео семейной тренировки (не более 3 минут). В котором приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.

2. Онлайн-конкурс «Отдыхаем с ДЮСШ». Участникам необходимо разместить фото с отдыха юных спортсменов и их родители на личной странице в Instagram с #отдыхаемсДЮСШ.

Работа с родителями.

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-собрания, в содержании которых темы:

- объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
- принципы работы в дистанционном режиме обучения;
- разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
- объяснение техники безопасности; - объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;

- объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.

2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые);

- Педагог дает задание

- Родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической культуры;

- Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;

- Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото-кросса.

3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.

4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

Техника безопасности.

Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее- ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены (приложение 4).

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Санитарные правила, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242.

7. СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.

8. Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 679 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика ".

9. "Правила вида спорта "Легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 18.07.2018 N 665) (ред. от 29.12.2018).

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Рыбалева И. А., г. Краснодар, 2016г.

11. Теория и методика легкой атлетики: учебник / В. Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 328 с .

12. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.

13. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.

14. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.

15. Моногр В.В. Биохимические основы техники прыжка в длину. Моногр В.В./Тюпа Е.Е.,Аракелян Е.Я. и др.-Москва-ТВТ Дивизион, 2011 г.-128 с.

16. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Учебное пособие для вызов -3е изд.-Ростовна /Д: Феникс, 2012 г.-249 с.

17. Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н.- М.: Современный спорт, 2009 г.-108с.

18. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.

19. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов: Моногр-киев: Олимп.лит., 2009 г. -144 с.

20. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.

21. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие

для учащихся и педагогов системы дополнительного образования.
/В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. —
Пермь:МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит»,2014.-73с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Федерация легкой атлетики России - <http://rusathletics.info/>
- 5.Международная ассоциация легкоатлетических федераций
<http://www.iaaf.org/>
- 6.Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность)
https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy_i_metody_vyyavleniya_odarenyh_detey_sportivnaya_odarennost.pdf

Календарный учебный график
Базовый уровень образовательной общеразвивающей программы – 1 год обучения.

Год обучения																										Сводные данные													
		Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль	август			Теор. занятия	Практич. занятия	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Т	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	13				252
П	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	237			
А	1																																			2			
И																																							

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике.

Упражнения	Балл	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
		6-7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
Бег 30м	5	5,6 и менее	5,9 и менее	5,4 и менее	5,7 и менее	5,1 и менее	5,4 и менее	4,7 и менее	5,0 и менее	4,4 и менее	4,7 и менее	4,3 и менее	4,6 и менее
	4	5,7-7,4	6,0-7,7	5,3-7,1	5,8-7,5	5,0-6,8	5,5-7,2	4,8-5,2	5,1-5,5	4,5-4,9	4,8-5,2	4,4-4,7	4,7-5,0
	3	7,5-7,8	7,8-8,1	7,2-7,5	7,6-7,9	6,9-7,2	7,3-7,8	5,3-5,7	5,6-6,0	5,0-5,4	5,3-5,7	4,8-5,2	5,1-5,4
	2	7,9-8,1	8,2-8,5	7,6-7,9	8,0-8,3	7,3-7,6	7,9-8,1	5,8-6,2	6,1-6,4	5,5-5,9	5,8-6,2	5,3-5,7	5,5-5,8
	1	8,2 и более	8,6 и более	8,0 и более	8,4 и более	7,7 и более	8,2 и более	6,3 и более	6,5 и более	6,0 и более	6,3 и более	5,8 и более	5,9 и более
Прыжок в длину с места	5	151 и более	141 и более	161 и бол	151 и более	166 и более	156 и более	180 и более	170 и более	200 и более	190 и более	220 и более	210 и более
	4	111-150	101-140	121-160	111-150	131-165	121-155	161-179	151-169	190-199	180-189	210-219	200-209
	3	90-110	80-100	101-120	90-110	121-130	111-120	151-160	141-159	180-189	170-179	200-209	190-199
	2	81-90	71-80	91-100	81-90	111-120	101-110	141-159	131-149	161-179	151-169	181-199	171-189
	1	80 и менее	70 и менее	90 и менее	80 и менее	110 и менее	100 и менее	140 и менее	130 и менее	160 и менее	150 и менее	180 и менее	170 и менее
Челночный бег 3*10м (сек)	5	9,3	9,5	8,8	9,0	8,6	8,8	8,4	8,6	8,3	8,4	8,2	8,3
	4	9,4-9,5	9,6-9,8	8,9-9,2	9,1-9,4	8,7-8,8	8,9-9,0	8,5	8,7	8,4	8,5	8,3	8,4
	3	9,6-9,8	9,9-10,1	9,3-9,6	9,5-9,8	8,9-9,1	9,1-9,4	8,6	8,8	8,5	8,6	8,4	8,5
	2	9,9-10,1	10,2-10,5	9,7-10,0	9,9-10,2	9,2-9,5	9,5-9,8	8,7-8,9	8,9-9,0	8,6-8,8	8,7-8,9	8,5-8,6	8,6-8,7
	1	10,2 и более	10,6 и более	10,1 и более	10,3 и более	9,6 и более	9,9 и более	9,0 и более	9,1 и более	8,9 и более	9,0 и более	8,7 и более	8,8 и более

Расписание учебных занятий.

Группа	Понедельник	Среда	Пятница

Конспект тренировочного занятия для обучающихся (образец)

ФИО тренера		
Дата проведения занятия по расписанию		
Группа/ФИО спортсмена(ов)		
Уровень подготовки		
Направленность занятия		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь		
Содержание	Дозировка	Методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Тренер _____ / _____ /
 (подпись) (ФИО)

Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому.

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения. Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу. После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий. Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой. Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий. Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недостижимость всех предметов до ученика во время выполнения движений. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий. Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ). Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

Протокол №1

тестовых упражнений, обучающихся по программе «Легкая атлетика»
 группа № _____ год обучения _____
 Дата проведения тестирования «__» _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Полных лет	Бег 30 м (сек)		Челночный бег 3*10м (сек)		Прыжки через скакалку в течение 30с		Общее кол-во баллов	Решение комиссии
			рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл		
1										
2										
3										
4										
5										

Приложение 7

Алгоритм организации учебного занятия с использованием технологии дистанционного обучения

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной общеобразовательной программы и годового учебного календарного плана-графика на учебный год. При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебной и тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого учебного занятия конспект (по форме, указанной в приложении 3).
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания учебных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям спортсменов) своей группы ссылку на конспект учебного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по

	телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Педагог делает соответствующую отметку о посещении спортсменом занятия в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует начальника отдела, (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

