

Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Арзамас Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете
МАУ «ФОК в г. Арзамас
Нижегородской области»
протокол № 1
от «23» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «ФОК в г.
Арзамас Нижегородской
области»

Бухвалов А.В.
«30» 08 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа

«Легкая атлетика»

Возраст детей: 8 - 18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:

Тренер-преподаватель: Денисов Андрей Иванович

г.о.г. Арзамас,
2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Содержание программы.....	12
3.1 Теоретическая подготовка.....	12
3.2 Практическая подготовка.....	13
3.2.1 Общая физическая подготовка.....	14
3.2.2 Специальная физическая подготовка.....	16
3.2.3 Восстановительные мероприятия.....	17
3.2.4 Воспитательная работа.....	18
3.3 Система контроля.....	19
4. Методическое обеспечение программы.....	25
5. Список литературы.....	28

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

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

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устава МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области».

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов,

центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Направленность программы физкультурно-оздоровительная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – программа) направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Новизна данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Легкая атлетика – индивидуальный вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации, выносливости, быстроты и ловкости.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности. Легкая атлетика сочетает в себе элементы различных видов спорта. Занятия способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка.

Данная программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

~ непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

~ учета интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

Цель программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

Обучающие:

~ изучение истории и терминологии легкой атлетике;

~ изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;

~ изучение требований техники безопасности на занятиях;

~ обучение основам техники легкой атлетики;

Воспитательные:

~ повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

~ расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении обучающихся в секции;

- ~ подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активную личность;
- ~ профилактика правонарушений, обеспечения занятости граждан.

Развивающие:

- ~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;
- ~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления.

Отличительная особенность данной программы от типовой программы состоит в том, что данная общеразвивающая программа по легкой атлетике предназначена для обучающихся в МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области».

Сроки реализации программы – 3 года.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: 8-18 лет.

Наполняемость групп при реализации дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика»

№	Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Общеразвивающие группы (ОРГ)				
1.	Стартовый уровень	1-3 год	15	25

Условия набора: принимаются все дети, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Объем программы:

1 год обучения:

- 168 часов из расчета 4 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

- 210 часов из расчета 5 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

- 252 часов из расчета 6 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель).

2 год обучения:

- 168 часов из расчета 4 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

- 210 часов из расчета 5 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

- 252 часов из расчета 6 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель).

3 год обучения:

- 168 часов из расчета 4 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

- 210 часов из расчета 5 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

- 252 часов из расчета 6 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с сентября и ведется в соответствии с Учебным планом МАУ «ФОК в г. Арзамас НО», утвержденным на учебный год. Срок реализации данной программы составляет 42 учебные недели.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» рассчитана в академических часах (академический час – 45 минут) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 часов. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, соревнования.

Основной показатель работы – это стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовки.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- ~ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ~ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ~ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ~ укрепление здоровья занимающихся;
- ~ выполнение контрольных нормативов по различным видам подготовке;
- ~ стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- ~ освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- ~ иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

Формы подведения итогов освоения программы в форме устного опроса по теоретической подготовке, сдача контрольных испытаний по практической подготовке, участия в соревнованиях.

2. Учебно-тематический план

В годичном плане предусмотрено: общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовках и их распределение по месяцам; интенсивность нагрузки и ее варьирование по месяцам; объем различных упражнений; текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации; количество и сроки проведения соревнований, результаты, которые должен достичь обучающийся; необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и контролю.

Годовой учебный план 1 -3 год обучения

Общеразвивающие группы (ОРГ)				
Этап подготовки		Стартовый уровень		
Количество часов в неделю		4 ч.	5 ч.	6 ч.
№	Разделы подготовки			
I	Теоретическая подготовка	9	10	10
II	Практический раздел	159	200	242
2.1	Общая физическая подготовка	83	105	127
2.2	Специальная физическая подготовка	72	91	111
2.3	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4
Итого годовая нагрузка		168	210	252

Примерные календарные учебные графики

Разделы подготовки	Количество часов в неделю – 4 часа										Всего за год
	Месяцы										
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
Практический раздел											159
Общая физическая подготовка	9	7	10	9	7	8	9	8	9	7	83
Специальная физическая подготовка	8	8	7	6	6	6	8	7	8	8	72
Промежуточная (итоговая) аттестация				2						2	4
Медицинский контроль	Вне сетки часов										
Воспитательная работа	Вне сетки часов										
Восстановительные	Вне сетки часов										

мероприятия											
Участие в спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, расписанию игр										
Всего	18	16	18	18	14	14	18	16	18	18	168
Разделы подготовки	Количество часов в неделю – 5 часов										Всего за год
	Месяцы										
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Практический раздел											200
Общая физическая подготовка	12	12	12	10	9	10	10	11	10	9	105
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	8	9	9	10	9	10	91
Промежуточная (итоговая) аттестация				2						2	4
Медицинский контроль	Вне сетки часов										
Воспитательная работа	Вне сетки часов										
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов										
Участие в спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, расписанию игр										
Всего	22	22	22	22	18	20	20	22	20	22	210

Разделы подготовки	Количество часов в неделю – 6 часов										Всего за год
	Месяцы										
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Практический раздел											242
Общая физическая подготовка	14	14	14	13	10	12	13	13	12	12	127
Специальная физическая подготовка	11	11	11	12	9	11	12	12	11	11	111
Промежуточная (итоговая) аттестация				2						2	4
Медицинский контроль	Вне сетки часов										
Воспитательная	Вне сетки часов										

работа											
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов										
Участие в спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, расписанию игр										
Всего	26	26	26	28	20	24	26	26	24	24	252

3. Содержание программы

3.1 Теоретическая подготовка

Знакомство с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить занимающимся гордость за выбранный вид спорта.

В содержании теоретического материала выделено 10 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся. При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Изучение теоретического материала осуществляется в виде бесед и лекций, как отдельное занятие, так и в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий.

1. *Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности (1 час):* Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Самомассаж: приемы и техника. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

2. *Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма (1 час):* Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Гигиена спортсмена (1 час): Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

4. Закаливание организма (1 час): Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

5. Зарождение и история развития легкой атлетике (1 час): История легкой атлетики.

6. Общая характеристика спортивной тренировки. Самоконтроль в процессе занятий спортом (1 час): Понятие спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

7. Физическая подготовка (1 час): Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

8. Анализ соревновательной деятельности (1 час): Разбор и анализ ошибок соревновательной деятельности.

9. Единая всероссийская спортивная классификация (1 час): Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

10. Антидопинговая программа (1 час): Антидопинговая программа, понятие, критерии. Мировые тенденции.

3.2 Практическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на укрепление здоровья и гармоническое развитие функции организма занимающихся; формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;

разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

Специальная физическая подготовка (СФП) служит воспитанию и поддержанию физических качеств, которые необходимы для успешного технического совершенствования в настольном теннисе.

3.2.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

ОФП направлена на всестороннее развитие организма занимающихся, укрепления здоровья, совершенствования двигательных качеств. ОФП выполняет оздоровляющую роль и обеспечивает двигательную подготовку обучающегося. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- Упражнения для развития быстроты передвижений: - один передвигается короткими прыжками в стойке теннисиста, случайным образом выбирая направления движения, часто и быстро его меняя, другой повторяет движения первого; время выполнения - 30 сек, потом отдых - 30 сек, затем - наоборот;

- Перемещения приставным шагом вокруг одной половины стола, касаясь игровой рукой стола у сетки с одной стороны, потом - с другой. 1 серия - 10 перемещений. 3 - 5 серий с перерывом 1 мин. Темп - максимальный. - перемещения приставным шагом из левого угла стола в правый угол с разворотом в правом углу для игры справа, в левом углу - для игры слева. 1 серия - 10 повторений. 3 - 5 серий с перерывом 1 мин. Темп - максимальный. - перемещения приставным шагом вдоль стола со сменой направления: 2 шага вправо, 1 шаг влево, 3 шага вправо. То же в другую сторону. - перемещения по восьмерке 2 шага в каждом направлении. То же в другую сторону.

Перемещения выполняются: на время (15 сек) в максимальном темпе или 10 перемещений (засекается время). - передвижения в четырехметровой зоне и в максимальном темпе в течение 15 сек.; 13 - имитация изученных перемещений: короткое перемещение влево - вправо (игра из двух точек), разворот в левом углу (игра справа из левого угла), перемещение при игре из двух углов в максимальном темпе в течении 15 сек: - имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева в максимальном темпе в течение 15 сек.

Ходьба и бег (доводя до 15 мин на тренировке - с целью развития аэробной выносливости). Применяются различные виды бега: медленный, ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:

Для рук: - вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах; - подъемы рук вперед - в стороны - вверх; - махи руками назад, в стороны; - отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке). - сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища: - повороты корпуса; - круговые движения в поясице в правую и левую стороны; - наклоны вперед - назад, вправо - влево; - пресс на количество и на время.

Для ног: - махи вперед и в стороны; - вращения коленями; - выпады; - приседания; - вращения голеностопами; - прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°; - запрыгивание и спрыгивание со скамейки; - прыжки вперед с места; - прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без рук). - прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении); - прыжки через четверо сложенную скакалку; - прыжки в полном приседе; 14 - прыжки с высоким подниманием бедер.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

3.2.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

Изучение техники бега.

Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

Изучение техники бега на короткие дистанции.

Обучение технике эстафетного бега. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2- 2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.

Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м.

Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.

Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м.

Ходьба и бег в течение 7-8 мин.

Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

3.2.3 Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и другое).

3.2.4 Воспитательная работа

План воспитательной работы утверждается на учебный год и включает в себя:

- теоретические занятия с просмотром учебных и художественных видеофильмов, имеющих воспитательное значение и оказывающих влияние на воспитанников, с рассказом примеров из личной жизни, рассказом воспитанников своих примеров поступков и проступков.

- родители, вовлекаемые в учебный процесс. Родительские собрания совместные с детьми, разбор ситуаций на собраниях, совместные походы и прогулки, открытые занятия.

- специальные упражнения: на выносливость, воспитывающие силу воли, воспитывающие волю к победе - слабый против сильного, чтобы воспитать командный дух, умение помочь товарищу по команде.

- традиции и ритуалы: день именинника, поздравление с днем рождения и другими праздниками.

- посещение Музея спортивной славы нашего города, знакомство со спортсменами старшего поколения, ветеранами спорта, приглашение действующих спортсменов на занятия для проведения мастер-классов.

- посещение соревнований по легкой атлетике, проводимых в нашем городе в качестве болельщиков, совместно с родителями, или в качестве помощников.

- организация бесед, лекций и тематических занятий о вредных привычках, о пользовании социальными сетями и интернетом, организация спортивных праздников, викторин о здоровом образе жизни, пользе спорта.

3.3 Система контроля

Медицинский контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

На учебно-тренировочных занятиях применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным

состоянием обучающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятия;

- текущий контроль (дает возможность оценить состояние обучающихся в течение дня);

- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления учащихся.

Карта наблюдения за степенью утомления в ходе учебно-тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице

Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания обучающимися по результатам проверки. Тренер-преподаватель следит за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля тренер-преподаватель осуществляет в журналах учета групповых занятий.

Контроль соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, технические результаты соревновательной деятельности.

Для оценки уровня освоения данной программы проводится аттестация обучающихся. Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка – сдача контрольных испытаний;

- участие в соревнованиях – определяется по итогам учебного года.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки.

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Вопросы подготавливаются по пройденным темам на теоретических занятиях. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет: составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Методика проведения и оценивания знаний по общей физической, специально-физической подготовках

Для оценки уровня освоения данной программы обучающемуся необходимо пройти контрольные испытания.

Контрольные испытания и методические указания к их выполнению

Бег 30 метров с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Челночный бег 3 x 10 метров - на расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится в спортивном зале (на спец площадке). Выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) – необходимо удержаться после третьего наклона в течение трех секунд, не сгибая ноги в коленных суставах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из положения планки, руки на ширине плеч, до касания платформы.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Оценочные материалы

Выполнение контрольных испытаний определяется следующими оценками: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Для успешного прохождения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 60% положительных оценок («сдал») и получить общий «сдал» по всем контрольным нормативам.

№	Упражнения	Ед.изм	Нормативы									
			5-7 лет		8-10 лет		11-13 лет		14-15 лет		16 лет и старше	
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,0	6,5	5,4	5,6	4,6	4,9	4,3	4,7
2	Челночный бег 3x10 м	с	-	-	не более		не более		не более		не более	
					10,3	10,6	9,6	9,9	11,0	11,5	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			100	90	130	120	140	130	160	150	180	170

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+5	+7	+7	+9	+11	+15	+15	+18
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	-	10	5	13	8	16	11	20	15
6	Подтягивание из виса на низкой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			6	4	10	5	13	7	20	12	16	14
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	10	14	12	15	13	24	20	30	25

4. Методическое обеспечение программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала. Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия.

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие методы и приемы проведения занятий:

- ~ Словесные (рассказ, объяснения, указания);
- ~ Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- ~ Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (20% времени всего учебно-тренировочного занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть (70% времени учебно-тренировочного занятия) - овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (10% времени учебно-тренировочного занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Уборка инвентаря, замечания и задания тренера-преподавателя.

Обязательным компонентом подготовки являются соревнования между группами. Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

5. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2013 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»//Текст Федерального закона опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru) с изменениями от 08 декабря 2020г.
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»//Текст приказа опубликован на Официальный интернет-портал правовой информации (<http://pravo.gov.ru>) 27.09.2022 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 21.12.2020г.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»// бюллетень «Официальные документы в образовании», март 2007г. № 9.

Литература для педагогических работников:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Литература для обучающихся:

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
3. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
4. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.
5. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьниковой. М.: ФИЗ, 2013. 398

