

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г.Пучеж»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

Протокол от «25» мая 2022 г.

№ 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

Смыслова И.Н.

Приказ № 47 от «31» мая 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 5 лет

Возраст учащихся: 9-17 лет

Автор/разработчик: Осокин Алексей

Леонидович, педагог дополнительного
образования

г. Пучеж

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	7
2.1. Учебный план.....	7
2.2. Программный материал для теоретических и практических занятий.....	8
2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	11
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ.....	16
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – дополнительная программа) для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) является адаптированной и составлена с учётом особенностей организации занятий и режима образовательного процесса в МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж» (далее - Учреждение).

Настоящая программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей, в том числе в сфере физической культуры и спорта:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №467 от 3 сентября 2019 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №533 от 30 сентября 2020 года;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации №678-р от 31 марта 2022 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Учреждения;
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и календарном учебном графике педагогов Учреждения.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной программы заключается в том, что позволяет решать задачи дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта с соблюдением новых правил СанПин 2.4.4.3648-20, а также на фоне реализации мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (далее – ВФСК ГТО) на территории Пучежского муниципального района.

Легкая атлетика является одним из видов спорта в системе физического воспитания. Вовлечение в занятия легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности.

Перед ребёнком, занимающегося в отделении легкой атлетики, открывается широкая перспектива спортивного совершенствования и достижения всё более высоких результатов. Но и в том случае, когда ребёнок не стремится к достижению высоких спортивных результатов, занятия легкой атлетикой оказывают самое благоприятное влияние на физическое и нравственное развитие растущей личности. Систематические занятия спортом укрепляют физическое здоровье. Преодоление постепенно увеличивающихся тренировочных нагрузок, спортивная борьба на соревнованиях развивают такие положительные качества, как смелость, настойчивость, воля, трудолюбие, содействуют нравственному становлению подрастающего человека.

Таким образом, занятия легкой атлетикой не только приобщают детей и подростков к миру высоких спортивных достижений, но и являются важным средством педагогического воздействия.

Характеристика, отличительные особенности программы. Несмотря на то, что дополнительная программа по легкой атлетике включает в себя обучение многим легкоатлетическим элементам и развитие разносторонних физических качеств, преимущественно она направлена на подготовку юных бегунов на средние дистанции, что предполагает организацию учебно-тренировочного процесса с уклоном на развитие общей и специальной беговой выносливости.

Специфика организации обучения по дополнительной программе заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала

по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Уровни и сроки реализации программы:

- стартовый уровень: 1 год;
- базовый уровень: 5 лет.

Цель дополнительной программы - нормативно-правовое и методическое обеспечение построения, содержания, организации и осуществления образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе обучения в Детско-юношеском центре.

Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных **задач**:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию детей, их разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся;
- обучение основам техники и тактики легкоатлетических упражнений, в частности бега на средние дистанции;
- формирование и развитие необходимых для занятий легкой атлетикой навыков и физических качеств;
- развитие положительных черт личности юного легкоатлета, способствующих не только достижению высоких результатов в спорте, но и успешной социализации растущей личности.

Возраст занимающихся - 9-17 лет.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 172 часов (4 276 часов (6 часов в неделю) в год (46 недель).

Режим занятий. Продолжительность учебного года составляет 43 недели. Продолжительность одного занятия – 1-2 академических часа. Занятия проводятся 2-4 раза в неделю, в зависимости от выбранной учебной нагрузки в неделю (см. табл.).

Минимальный возраст зачисление детей в группу - 9 лет. Минимальная наполняемость СОГ - 15 человек. Перевод занимающихся осуществляется по итогам

сдачи контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

*Режим тренировочной работы и требования
по физической, технической и спортивной подготовке*

Этап подготовки	Год обучения (уровень)	Минимальный возраст для зачисления	Количество занятий в неделю	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно- оздоровительный	1 год (стартовый)	9-17	3	4	172	-
	1-2 год (базовый)	12-14	3	6	258	Контрольные нормативы по ОФП и СФП
	3-5 год (базовый)	15-17	3	6	258	

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебный план

Учебный план включает в себя распределение учебных часов на освоение программного материала по разделам спортивной подготовки (теоретической, физической, технической, тактической и др.), участие в соревнованиях, проведение восстановительных мероприятий и контрольно-тестовых испытаний.

Примерные учебные планы на 43 недели учебно-тренировочных занятий (в часах) представлены в таблицах (см. ниже).

Стартовый уровень (1 год обучения)

(4 часа в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Зачёт
2	Общая физическая подготовка	50	-	50	
3	Специальная физическая подготовка	60	-	60	
4	Технико-тактическая подготовка	30	5	25	
5	Восстановительные мероприятия	10	2	8	
6	Участие в соревнованиях	12	-	12	
ИТОГО		172	17	155	

Базовый уровень (1-2 год обучения)

(6 часов в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Зачёт
2	Общая физическая подготовка	72	-	72	-
3	Специальная физическая подготовка	82	-	82	-
4	Технико-тактическая подготовка	56	6	50	Зачёт
5	Восстановительные мероприятия	20	-	20	-
6	Контрольные испытания	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в соревнованиях	12	-	12	Участие в соревнованиях
ИТОГО		258	16	242	

Базовый уровень (3-5 год обучения)

(6 часов в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Зачёт
2	Общая физическая подготовка	52	-	52	-
3	Специальная физическая подготовка	80	-	80	-
4	Технико-тактическая подготовка	66	6	60	Зачёт
5	Восстановительные мероприятия	20	-	20	-
6	Инструкторско-судейская практика	14	4	10	
7	Контрольные испытания	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
8	Участие в соревнованиях	14	-	14	Участие в соревнованиях
ИТОГО		258	16	242	

2.2. Программный материал для практических занятий

Учебный материал для всех возрастных групп.

2.2.1. Теоретическая подготовка:

- *Физическая культура и спорт в России.* Физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения. Почётные спортивные звания. Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития легкой атлетики. Место легкой атлетики в общей системе физического воспитания. Всероссийской спартакиады школьников и юношеские соревнования, значение занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение.
- *История развития легкоатлетического спорта.* Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских играх. Легкая атлетика в дореволюционной России. Развитие легкой атлетики в СССР и в настоящее время. Развитие юношеской легкой атлетики. Резервы сборной команды страны.
- *Краткие сведения о строении и функциях организма.* Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие организма и систем. Ознакомление с расположением основных мышечных групп. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы. Значение дыхания для

жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему. Понятие о тренированности. Понятие об утомлении и перетренированности. Значение медицинского контроля и методы самоконтроля в процессе тренировок.

- *О личной гигиене, роли закаливания, правильном питании.* Гигиенические требования к местам занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой. Причины травматизма и профилактика. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма. Понятие о спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Личная гигиена легкоатлета. Вред курения, употребления наркотических веществ, употребления алкоголя. Гигиена в быту. Правильное питание легкоатлета. Оказание первой помощи при обмороке, повреждении связок, ушибах и переломах. Дисциплина и поведение во время учебных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

- *Места занятий, оборудование и инвентарь.* Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Места занятий для прыжков и метаний. Оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

- *Методика обучения и тренировок.* Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Применение в процессе обучения дидактических принципов современной педагогики. Соблюдение режима для достижения спортивных результатов. Определение и исправление ошибок. Особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами. Разминка, её значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании. Участие в соревнованиях и их значение.

- *Инструкторская и судейская практика.* Виды соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения спортивных соревнований в отдельных видах спорта. Подготовка мест соревнований и занятий. Судейская коллегия, её состав и обязанности. Правила и обязанности судей, участников, представителей, тренеров. Положение о проведении соревнований. Организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях. Самостоятельное проведение разминки.

Примечание: Темы могут выбираться педагогом по усмотрению.

2.2.2. Общая и специальная физическая подготовка:

- Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые

упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (кроссовая подготовка). Упражнения с отягощениями. Упражнения со снарядами. Упражнения в парах. Упражнения из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт и др.). Развитие общей и специальной выносливости. Развитие быстроты, прыгучести. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

2.2.3. Технико-тактическая подготовка:

1-2 год обучения

- Обучение техники бега на средние дистанции. Обучение специальным подготовительным упражнениям. Обучение основным элементам техники отдельных видов легкой атлетики. Обучение технике высокого и низкого старта. Обучение технике бега по дистанции и поворотах. Ознакомление с основами тактики бега на средние дистанции. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.

3-5 год обучения

- Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование основных элементов техники отдельных видов легкой атлетики. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Совершенствование техники бега по дистанции и на поворотах. Совершенствование тактики бега на средние дистанции.

2.2.4. Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится с 11-12 летними учащимися. Такая работа проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся:

- наблюдение за техникой бега и выполнение специальных упражнений занимающимися в группах;
- помощь педагогу при проведении занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий, подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям, хронометрирование прохождения отдельных участков дистанции);
- выполнение отдельных заданий педагога по проведению занятий с группами занимающихся;
- исполнение обязанностей контролёра, хронометриста, стартера и судьи на финише на контрольных прикидках или на соревнованиях.

2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы (организационно-педагогические условия)

Основными *формами организации деятельности* обучающихся являются: учебно-тренировочные групповые занятия, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, а также культурно-массовые мероприятия.

Методы и приемы проведения занятий: словесные (рассказ, объяснения, указания), наглядные (показ, демонстрация иллюстраций) и практические (разучивание упражнения, самостоятельное выполнение, игры и соревнования).

Программа предусматривает зачисление желающих в спортивно-оздоровительные группы как определённой возрастной категории, так и разновозрастные. В разновозрастные группы зачисляются дети 9-17-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одарённости, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся;
- посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится с 11-12-летними учащимися. Такая работа проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Каждый учащийся должен научиться правильно выполнять упражнения, уметь рассказать о них и знать последовательность их применения, а также проводить соревнования, в том числе участвовать в судействе, в группе, в общеобразовательных школах и Детско-юношеском центре.

Восстановительные мероприятия. Основной целью восстановительных мероприятий является сохранение работоспособности учащихся. Восстановительные мероприятия могут проводиться в двух направлениях:

- профилактика утомляемости и травматизма;
- собственно восстановление.

В плане профилактики утомляемости восстановительные мероприятия следует направлять на предупреждение острых признаков утомления и переутомления, обеспечение переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, а в плане профилактики травматизма – на предупреждение возможных травм.

В плане восстановления (реабилитации) упор делается непосредственно на восстановление утраченной работоспособности как после возникшего утомления (или переутомления), так и после полученных травм.

Как в профилактических целях, так и в восстановительных, используются следующие восстановительные средства:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся все те средства и методы, восстановление работоспособности учащихся посредством которых достигается через изменение структуры и содержания педагогической деятельности, в том числе структуры и содержания учебно-тренировочного процесса. Такими средствами и методами являются:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности занимающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Одной из основных предпосылок для применения педагогических средств восстановления является частое появление у обучающихся острых признаков утомления

или переутомления или их частая подверженность к травмам как показатель нерационально организованной исходной структуры учебно-тренировочного процесса или как признак нерационально распределённых нагрузок физических упражнений.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе тренировочного занятия

№ пп	Признак	Небольшое утомление	Значительное утомление (острое)	Резкое переутомление (острое 2 степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3	Дыхание	Учащенное: 20-26 на равнине и до 36 на подъеме	Учащенное: 38-46 в мин. на равнине	Резкое: 50-60 в мин., беспорядочное
4	Движение	Бодрое	Неуверенный шаг, отставание на марше	Резкие покачивания, отсутствие координации, прекращение движения
5	Общий вид	Обычный	Нарушение осанки, апатия	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки

Психологические средства восстановления направлены на снятие нервно-психической напряженности и утомления в трудные периоды тренировки, а также в период соревнований и включают приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как: внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации и пр. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

Медико-биологические средства восстановления, которые включают в себя рациональное питание, витаминизацию, различные виды массажа, водные процедуры и др., не используются по причине отсутствия в Учреждении соответствующих условий для их применения (наличие медицинского кабинета, кабинета для массажа, душевых для учащихся, ванн, саун и т.п.). Несмотря на это, во время теоретической подготовки учащимся даются сведения об этой группе средств восстановления, о пользе и способах их применения, а также предусматривается организация и проведение учебно-тренировочных занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (игры на футбольном поле или стадионе).

При планировании восстановительных мероприятий следует иметь в виду, что эффективность одних и тех же процедур при многократном использовании значительно снижается, поэтому рекомендуется чередовать их таким образом, чтобы они повторялись в недельном цикле не менее двух-трех раз. Восстановительные мероприятия проводятся

главным образом в двух случаях: в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности к следующей схватке, дню соревнований в повседневном учебно-тренировочном процессе, как для совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), так и для повышения эффективности тренировочной работы.

Воспитательная работа. Согласно принятой концепции воспитательной деятельности Детско-юношеского центра, воспитательная работа каждого педагога дополнительного образования базируется на следующих основных принципах:

1. Развитие личности учащегося осуществляется через *формирование способностей* (умений и навыков) как двигательных, так и интеллектуальных с учётом психологических и физиологических особенностей его организма, а также специфики выбранного им вида спорта. Отсюда следует, что педагог проводит воспитательную работу, в основном, во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно – на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. К двигательным способностям относятся все те двигательные умения и навыки, которые требуются каждому учащемуся по образовательной программе. К интеллектуальным – относятся не только умения использовать двигательную технику и тактику в ситуациях двигательно-испытательного характера, но и умения вести себя адекватно в данных ситуациях без нарушения норм этики и нравственности.

2. Формирование способностей осуществляется на фоне *социального и семейного благополучия*, что предполагает недопущение случаев, когда воспитание учащегося происходит в неблагоприятных условиях, при которых формирование его личности идёт на дефектной основе. С этой целью рассматриваются различные варианты и формы сотрудничества с общественностью и родителями в форме их участия в работе органов самоуправления Детско-юношеским центром, в совместных культурно-массовых мероприятиях с детьми, в обучении и воспитании детей совместно с их педагогом.

На протяжении многолетней подготовки педагог формирует у занимающихся прежде всего нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), аккуратность, трудолюбие.

В Учреждении широко используются многообразные воспитательные средства и мероприятия.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- дружный коллектив;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Воспитательные мероприятия:

- торжественный приём вновь поступивших в Учреждение;
- встречи с выпускниками разных лет;
- проведение тематических бесед и праздников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учёбы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у юных легкоатлетов понятий об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. В соревнованиях отражается не только уровень общего и физического развития, но и уровень его сознания и самосознания. Перед соревнованиями необходимо настраивать легкоатлетов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения занимающихся во время учебных занятий и соревнований, педагог может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

- спортивная форма и обувь у каждого занимающегося;
- инвентарь для физической подготовки (маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамьи, скакалки, турники);
- инвентарь для спортивных игр (мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- спортивный зал;
- стадион (с беговой дорожкой).

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ

Для оценки уровня освоения содержания дополнительной программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год – в сентябре в мае. По окончании реализации программы обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть базовой техникой и тактикой выполнения различных легкоатлетических упражнений, бега на средние дистанции;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях муниципального и регионального уровня.
- выполнение нормативов юношеских разрядов.

Примечание. Тестирование по общей физической подготовке может включать в себя выполнение упражнений, входящих в состав испытаний соответствующих ступеней комплекса ГТО.

Контроль за двигательной подготовленностью юных легкоатлетов

Контрольные испытания	1-2 год		3-5 год	
	М	Д	М	Д
Бег 30 м с хода (сек)	5,5	5,7	5,3	5,5
Прыжок в длину с места (см)	150	140	170	150
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,8	8,5	8,7
Подтягивание в висе на высокой перекладине	3	-	4	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	-	10	-	15
Шестиминутный бег (м)	1100	1000	1200	1150
Прыжки через скакалку (за 30 сек)	40	45	50	55

Примечание: прыжки через скакалку – необязательный вид, при условии полной сдачи остальных нормативов.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 108 с.
2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. - М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.
3. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. - М.: «Олимпия Пресс», 2006. – 224 с.
4. Теория и методика физической культуры. Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е издание. - М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
5. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Выпуск 3. Легкая атлетика. – М.: Советский спорт, 2004. – 72 с.