

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

ГАПОУ СО «Ревдинский педагогический колледж»

Рассмотрено на заседании научно-методического совета ГАПОУ СО «Ревдинский педагогический колледж», протокол № 5 от 16.12.2024 г.

Утверждено приказом директора ГАПОУ СО «Ревдинский педагогический колледж» № 54/2-од от 28.12.2024 г.

СЕКЦИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 15-19 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Погадаев Александр Сергеевич,

педагог дополнительного образования

Ревда, 2024

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план	8
Содержание учебного плана.....	11
Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	13
Список литературы.....	15

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность, педагогическую целесообразность. В процессе занятий у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

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. 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. 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.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Целевая группа - возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: студенты 15-19 лет.

Режим занятий:

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	3 часа 17.00–19.25		3 часа 17.00–19.25	

Общий объем программы: 216 часов

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в форме аудиторных занятий; в групповой форме численностью до 24 человек.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между занятиями – 10 минут.

Перечень форм обучения. Форма обучения – очная.

Виды занятий: учебные занятия, открытые занятия; практические и теоретические занятия.

Формы проведения занятий

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Формы и порядок проведения промежуточной аттестации (итогов). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями с помощью тестовых заданий. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и подростков и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

2. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

3. Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Методы и технологии. Процесс обучения строится на единстве активных методов и приемов работы с учащимися, при котором в процессе усвоения знаний и практических умений осуществляется физическое развитие учащихся.

На занятиях особое внимание уделяется использованию элементов здоровьесберегающей технологии, направленной на сохранение здоровья учащихся.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий легкой атлетикой, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения). Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки. Особенности специфики различных видов легкой атлетики предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока. Во время основной части занятия

возможно 30 применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники различных видов бега, прыжков и метаний, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных легкоатлетов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники различных видов легкой атлетики. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстрее понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом **требований следующих нормативных документов:**

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава ГАПОУ СО «Ревдинский педагогический колледж»;
- Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам ГАПОУ СО Ревдинский педагогический колледж»

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям лёгкой *атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.*

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение основным приёмам техники бега, прыжков, метания;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях.

Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей обучающихся, укрепление здоровья, закаливание организма;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, равновесия, координационных способностей);

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов.

В результате освоения программы студенты приобретают конкретные результаты.

Предметными результатами освоения программы является:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития легкой атлетикой, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении легкоатлетических упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по легкой атлетике;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Метапредметными результатами изучения программы является:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Личностными результатами изучения программы является:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. План работы. Правила поведения и ТБ на занятиях. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	2	1	1	тестирование
2	Лёгкоатлетическая разминка. Спец упражнения. Медленный бег 5 минут. ОФП Изучение техники бега на короткие дистанции	6	1	5	
3	Разминка. Высокий старт. Бег с ускорением 3х30.медленный бег	6	1	5	
4	Разминка. Спец. упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости.	6	1	5	
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции-техника бега.	6	1	5	
6	Медленный бег 6м. Развитие гибкости. Упражнения у шведской стенки. Игра «Перестрелка»	4		4	
7	Бег «под гору», «на гору» Техника бега.	2		2	
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м - совершенствование стартового разгона	6	1	5	
9	Разминка. Техника метания мяча - совершенствование Упражнения с гантелями. Развитие силы.	6		6	
10	Разминка. Спец упражнения. Обучение технике эстафетного бега. Техника эстафетного бега 4х40м	6	1	5	тестирование
11	Совершенствование метания мяча на дальность Работа в парах.	4		4	
12	Разминка. Спец. упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы - обучение	6	1	5	
13	ОФП – подвижные игры	2		2	
14	Специальные беговые упражнения	4	1	3	
15	Разминка в движении. Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	4		4	зачет
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.	2		2	
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	2		2	
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Развитие выносливости.	4		4	
19	Гигиена спортсмена и закаливание. Беседа Медленный бег. ОФП.	2	1	1	
20	Техника эстафетного бега -	4		4	

	совершенствование. ОФП				
21	Бег средним темпом. Спец упражнения. Повторный бег 2x60 м	4		4	
22	Разминка. Равномерный бег 1000-1200 м.	2		2	тестирование
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2		2	
24	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2		2	
25	Разминка. Круговая тренировка. Развитие выносливости	4		4	
26	Бег на средние дистанции 300-500м	2		2	
27	Подвижные игры и эстафеты	2		2	
28	Соревнование. Экспресс-тесты	2		2	тестирование
29	История развития легкоатлетического спорта. Беседа с презентацией. Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до 1500 м	6	1	5	
30	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до 1500 м. Развитие координации. Упражнения на баллонах.	2		2	
31	Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях. Спортивная ходьба-совершенствование	4	1	3	
32	Спортивная ходьба-совершенствование	2		2	
33	Разминка. Низкий старт, стартовый разбег ОФП - подтягивания	4		4	
34	Разминка. Низкий старт, стартовый разбег	4		4	
35	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. Бег по повороту	2		2	
36	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	4		4	
37	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. Бег 500м средним темпом. Игры	2		2	
38	Разминка. Спец упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Совершенствование эстафетного бега	2		2	тестирование
39	Бег 700м	2		2	
40	Метание гранаты - обучение (граната 200 гр)	6	1	5	
41	Разминка. Упражнения возле баллонов. Кросс 1000м с выполнением заданий по станциям	4		4	
42	Челночный бег	2		2	
43	Разминка. Кросс 1000 м	2		2	
44	Бег 60, 100 м	2		2	
45	Кросс 1300 м	2		2	
46	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	6		6	тестирование
47	Кросс 1500 м	2		2	
48	Метания	2		2	

49	Кросс 2000 м	2		2	
50	Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2		2	
51	Бег 7 мин медленным. Техника безопасности во время работы с набивными мячами легкой атлетикой. Упражнения с набивными мячами в парах. Развитие силы	4	1	3	
52	Равномерный бег 1000-1200м	2		2	
53	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Развитие силы.	4		4	тестирование
54	Разминка. Специальные беговые упражнения. Работа по станциям с выполнением заданий на развитие физических качеств.	4		4	
55	Эстафетный бег. Кросс 1000м	2		2	
56	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м. Подготовка к соревнованием.	4	1	3	
57	Бег 500-800м	2		2	тестирование
58	ОФП – прыжковые упражнения Прыжок в высоту-совершенствование техники прыжка	4		4	
59	Круговая эстафета. Бег по пересечённой местности. Судейство соревнований	2		2	
60	Места занятий, их оборудование и подготовка. Метание мяча, гранаты	2		2	
61	Разминка. Спец упражнения. Прыжок в длину с разбега - совершенствование. Развитие прыгучести.	2		2	
62	Разминка. Спец упражнения. Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Игра в футбол.	2		2	
63	Разминка. Круговая эстафета-совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег по пересечённой местности.	2		2	
64	Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на пресс). Игры	2		2	тестирование
65	Контрольные нормативы. Бег на 60 м, метания, прыжки с места.	2		2	тестирование
66	Контрольные нормативы. Бег на 100 м, прыжки с разбега.	2		2	тестирование
67	Контрольные нормативы. Бег на 100 м, прыжки с разбега	2		2	тестирование
68	Итоговое занятие игра «Лапта»	2		2	тестирование
Всего		216	15	201	

Содержание учебного плана

План секционных занятий по легкой атлетике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

Теоретическая подготовка предполагает изучение следующих вопросов

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. (Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.)
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка. (Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.)
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов. (Понятия о гигиене. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим дня спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.)
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. (Понятия об утомлении и переутомлении.)
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка. (Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.)
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Физическая подготовка **Общая физическая подготовка**

1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
2. Подвижные игры.
3. Эстафеты.
4. Полосы препятствий.
5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты движений.
2. Упражнения для развития специальной выносливости.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение

техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 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).

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнованиях.

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

КАЛЕНДАРЬ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Время проведения	Форма проведения	Количество часов	Место проведения
Январь	ВТ, ЧТ 17.00-19.15	групповая	3	Спортивный зал
Февраль	ВТ, ЧТ 17.00-19.15	групповая	3	Спортивный зал
Март	ВТ, ЧТ 17.00-19.15	групповая	3	Спортивный зал
Апрель	ВТ, ЧТ 17.00-19.15	групповая	3	Спортивный зал/стадион
Май	ВТ, ЧТ 17.00-19.15	групповая	3	Спортивный зал/стадион
Сентябрь	ВТ, ЧТ 17.00-19.15	групповая	3	Спортивный зал/стадион
Октябрь	ВТ, ЧТ 17.00-19.15	групповая	3	Спортивный зал/стадион
Ноябрь	ВТ, ЧТ 17.00-19.15	групповая	3	Спортивный зал
Декабрь	ВТ, ЧТ 17.00-19.15	групповая	3	Спортивный зал

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Помещения для занятий

Спортивный зал, стадион

Оборудование учебного кабинета

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	7
2.	Палочка эстафетная	штук	10
3.	Стартовые колодки	пар	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	4
5.	Грабли	штук	2
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	2
8.	Мяч для метания 140 г	штук	6
9.	Рулетка 10 м	штук	1
10.	Рулетка 20 м	штук	1
11.	Секундомер	штук	3
12.	Скамейка гимнастическая	штук	6
13.	Стенка гимнастическая	пар	4
14.	Скакалки	штук	15
15.	Перекладины	штук	4

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1. Международная ассоциация легкоатлетических федераций
<http://www.iaaf.org/>
2. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
5. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность)
https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy_i_metody_vyyavleniy_a_odarenyh_detey_sportivnaya_odarennost.pdf
6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
7. Федерация легкой атлетики России - <http://rusathletics.info/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения.

С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

Программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Юноши			Девушки		
			в	ср	н	в	ср	н
			5	4	3	5	4	3
	Координационные способности	Челночный бег 4x9 м (сек)	8,6	9,0	9,3	9,0	9,5	10,0
		10x10 м (сек)	23	25	27	28	30	32
		4 кубика	38	40	43	44	46	48
		5 м за 15 сек. (кол-во метров)	60	55	50	55	50	45
		Игровой ч-к	13	14	17	14	17	19
		Полуёлочка	21	22	23	23	25	27
	Скоростно-силовые	Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	110	100	150	130	110
		Выпрыгивание из полного приседа (кол-во раз, 1 мин)	55	50	45	50	45	40
		Бег 60 м	7,8	8,2	8,7	8,9	9,4	9,9
		Бег 100 м	12,7	13,4	14,2	14,8	15,8	17,0
		Бег 1000 м	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.45,0	3.00,0	3.15,0
		Прыжки в длину	230-	195-	180-	205	195	175

		с места	240	229	195			
		Тройной прыжок	700- 720	650- 699	600- 649	530- 570	480- 530	470- 479
	Силовые	Подтягивание	14	12	10	30	25	20
		КСУ – серии (юн.- 10 повторений в одном упр, дев.- 8 раз)	5	4	3	5	4	3
		Бросок н/мяча из-за головы	750	650	550	480	430	380

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС. 1982.
2. Арутюнян Т. Метание гранаты. Метод. газ. «Спорт в школе». № 7. 2006.
3. Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - № 3.
4. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в легкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - № 26.
5. Гойхман П.М., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. М.: ФиС. 1972.
6. Должиков И.Н. Бег на длинные дистанции (для школы) // Физкультура в школе. № 6. 2006. С.36.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание. М.: изд-во «Академия». 2005.
8. Машковцев А. Соревнования по легкой атлетике в малокомплектной школе. метод. газ. «Спорт в школе». № 19. 2005. С.16.
9. Мехрикадзе, В. В. Барьерный бег : техника и методика обучения : учеб.- метод, пособие для студентов, обучающихся в унив. физ. культуры, фак. физ. воспитания и общеунив. каф. физ. воспитания и спорта / В. В. Мехрикадзе, Л. А. Черенева; Российский гос. социальный университет. - М., 2008. - 78 с.
10. Мехрикадзе, В. В. Метание копья : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Б. В. Ермолаев. - Минск : БГУФК, 2010. — 35 с.
11. Мехрикадзе, В. В. Толкание ядра : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Л. И. Мальцева. — Минск : БГУФК, 2010. — 32 с.
12. Мехрикадзе, В. В. Прыжки в высоту : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]. - Минск : БГУФК, 2011. - 33 с.
13. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС. 1989.
14. Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р.В. Орлов. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 528 с.
15. Питер, Питер ДЖ. Томпсон Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер ДЖ. Питер Л. Томпсон Томпсон. - М.: Человек, 2014. - 192 с.

Список литературы для учащихся (родителей)

1. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010 г.

Список используемых источников

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. - 1977.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с
4. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86- 89.
7. Креер В.А., Радчик И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлето-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
8. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.71
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
18. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
19. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и

спорте в Российской Федерации»

20. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

21. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Определение и оценка уровня развития физических способностей у обучающихся

Получить точную информацию об уровне развития физических способностей (высокий, средний, низкий) у детей школьного возраста можно с помощью соответствующих контрольных упражнений (двигательных тестов). Тестами для оценки развития физических способностей являются простые по исполнению и не требующие специального разучивания упражнения. Они выполняются в определённой последовательности: вначале на быстроту и координацию, затем на скоростно-силовые способности и гибкость, далее на силу и в заключении на выносливость.

Описание тестов

Челночный бег 30x10 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый пробегает 10 м до противоположной линии, обегает набивной мяч, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, бежит в третий раз и финиширует. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу

Используется для определения подвижности в суставах.

Организационно-методические указания (ОМУ):

На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них наносят разметку в сантиметрах. Учащиеся принимают положение сед ноги врозь, ступни вертикально.

Наклоняется вперёд до предела, не сгибая ноги в коленных суставах. Руки вперёд-внутрь, ладони вниз. Результат определяется от нулевой отметки до третьего пальца руки. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является **система педагогического контроля**, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996233

Владелец Бормотова Лариса Владимировна

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025