**I Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» (далее образовательная программа) муниципального казенного учреждения дополнительного образования детей «Детско–юношеская спортивная школа имени А.Ф. Оленева» пгтКикнур Кировской области разработана в соответствии с:

- основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

- Постановлением главного Государственного санитарного врача РФ от 01 марта 2021 года об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) Кировского областного государственного образовательного бюджетного учреждения «Дворец творчества - «Мемориал» Регионального модельного центра Кировской области;

- Уставом МКУ ДО «ДЮСШ им. А.Ф.Оленёва» пгтКикнур Кировской области.

**Направленность образовательной программы –** на физическое воспитание личности, выявление одарённых детей, получение ими знаний о физической культуре и спорте.

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

**Значимость программы** – формирование интереса к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка спортсменов в сборные команды районов и области.

Образовательная программа муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Детско–юношеская спортивная школа имени А.Ф. Оленева» призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: базовый уровень сложности (БУС), углубленный уровень сложности (УУС), распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значи­мости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

**Цель образовательной программы:**

Создание условий для реализации способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

Для реализации цели образовательной программы решаются следующие **задачи:**

1. укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

Цели и задачи работы ДЮСШ направлены на выявление и развитие способностей каждого воспитанника, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни и создание условия для привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям легкой атлетикой, которая является основой всестороннего физического и психического развития личности ребенка.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Занятия лёгкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания укрепляют мышцы и опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задача гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Лёгкая атлетика имеет прикладное значение, ведь с её помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяется в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности. Во время занятий лёгкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения, рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются лёгкоатлетическим сортом, приобретают специальные знания, относительно техники выполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого лёгкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие её моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей.

Учебная программа рассчитана на десятилетний период обу­чения в спортивной школе, состоящий: из шести лет обучения в группах БУС, четырех лет в группах углубленной подготовки. Базовый этап предусматривает обучение детей в возрасте 7-13 лет, этап углубленной подготовки – 14-17 лет.

**Основные принципы образовательной программы:**

1. Системность - предусматривает тесную взаимосвязь содержания видов деятельности, всех сторон учебно–тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, административного, педагогического и медицинского контроля.
2. Преемственность – определяет последовательность в изложении программного материала по этапам многолетней подготовки. Обеспечение в многолетнем образовательном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико – тактической подготовки.
3. Вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

**Ожидаемый результат:**

1. Снижение заболеваемости обучающихся, улучшение состояния здоровья;
2. Рост показателей уровня физической подготовленности;
3. Умение организовывать досуг;
4. Профессиональное самоопределение обучающихся;

**II Учебный план**

**1. Календарный учебный график**

Начало учебного года – 01 сентября; окончание учебного года – июнь.

Начало учебных занятий – 01сентября.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение 42 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 3 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Утверждение контингента обучающихся, кол-во групп и годового расчёта учебных часов производится ежегодно до 01 октября.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | Базовый уровень сложности | | | | | | Углубленный уровень сложности | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Начало учебного года | 1 сентября | | | | | | | | | |
| Продолжительность учебного года | 37 недель | | | | | | | | | |
| Промежуточная и итоговая аттестация | Сдача контрольных нормативов – декабрь  Сдача контрольно-переводных нормативов - май | | | | | | | | | |
| Окончание учебного года | 31мая | | | | | | | | | |
| Каникулы летние | Спортивно-оздоровительный лагерь с 01 августа | | | | | | | | | |
| Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Кол-во тренировочных занятий в неделю | 2-3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4-5 | 4-6 | 5-6 | 5-6 |
| Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану спортивных, спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | |
| Прохождение медицинского обследования | 1. Сентябрь  2.Май | | | | | | | | | |

Весь процесс подготовки обучающихся в спортивной школе делится на два основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах.

**1 этап: базовый уровень сложности (БУС)**

На этот этап подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 лет до 13-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

**2 этап: углубленный уровень сложности (УУС)**

Формируется на конкурсной основе из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется решением педагогического совета при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**2. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
| *Группы базового уровня сложности* | | | | |
| 1-й год | 7-8 | 15 | 4-6 | Не требуются |
| 2-й год | 8-9 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| 3-й год | 9-10 | 15 | 6 |
| 4-й год | 10-11 | 15 | 8 |
| 5-й год | 11-12 | 15 | 8 |
| 6-й год | 12-13 | 15 | 10 |
| *Группы углубленного уровня сложности* | | | | |
| 1-й год | 13 - 14 | 10 | 10 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| 2-й год | 14 - 15 | 10 | 12 |
| 3-й год | 15 - 16 | 5 | 12 |
| 4-й год | 16 - 17 | 5 | 14 |

**3. Годовой учебно-тематический план**

**для групп базового уровня сложности (на 37 недель)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметная область | 1-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год |
| 1. Общая физическая подготовка | 96 | 132 | 128 | 126 | 174 | 172 | 224 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 28 | 62 | 64 | 66 | 86 | 88 | 110 |
| 3. Теоретические основы физической культуры и спорта | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 4.Восстановительные мероприятия | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 |
| 5. Участие в соревнованиях | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 7. Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6.Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Часов в неделю** | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 |
| **Занятий в неделю** | 2-3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| **Общее количество часов в год** | **148** | **222** | **222** | **222** | **296** | **296** | **370** |

**для групп углубленного уровня сложности (на 37 недель)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| 1. Общая физическая подготовка | 182 | 232 | 140 | 150 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 140 | 158 | 246 | 304 |
| 3. Теоретические основы физической культуры и спорта | 8 | 10 | 10 | 12 |
| 4.Восстановительные мероприятия | 14 | 16 | 16 | 18 |
| 5. Участие в  соревнованиях | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 6. Инструкторско-судейская практика | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 7. Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8.Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Часов в неделю** | 10 | 12 | 12 | 14 |
| **Занятий в неделю** | 4-5 | 4-6 | 5-6 | 5-6 |
| **Общее количество часов в год** | **370** | **444** | **444** | **518** |

**III Методическая часть образовательной программы**

**1. Методика и содержание работы по предметным областям.**

**Общая физическаяподготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма обучающихся:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к избранному виду спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности;

повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационных способностей.

Упражнения без предметов

* Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи:

а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;

б) сгибание и разгибание рук: в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;

в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

* Упражнения для развития мышц туловища:

а) наклоны вперед, назад, в стороны;

б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;

в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

* Упражнения для развития мышц ног:

а) в положении стоя с опорой руками поочередные отведения прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны, круговые движения;

б) выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками;

в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;

г) подъем на гимнастическую скамейку, стенку и спрыгивание с разной высоты на две и одну ноги с последующим прыжком вверх, вперед;

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

* Упражнения общего воздействия.
* Упражнения на расслабление мышц:

а) встряхивание рук и ног в различных исходных положениях;

б) постепенное напряжение в течение 4-6 секунд мышц рук, ног или всех мышц до максимального, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

Акробатические упражнения:

а) стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

б) короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега;

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста.

Упражнения с партнером:

а) с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;

б) с сопротивлением партнера и использованием веса партнера с воздействием на различные группы мышц;

в) перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

Упражнения с предметами:

* Упражнения с набивными мячами:

а) из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;

б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя;

в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

г) сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной;

д) лежа на спине – броски мяча из- за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе – броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом;

е) передача мяча в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч;

ж) игры и эстафеты с передачей одного или нескольких мячей на быстроту, раскладывание и собирание мячей на время.

* Упражнения с палкой:

а) в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа – с палкой в руках с различной шириной хвата подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной.

* Упражнения со скакалкой:

а) прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе и приседе на двух ногах и с продвижением вперед;

б) различные эстафеты.

* Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, козел, скамейка и т.д.)

а) висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;

б) размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, перевороты в упор, соскоки;

в) простые и опорные прыжки с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги;

г) комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий.

* Упражнения с отягощениями:

а) наклоны вперед, назад, повороты в стороны, вращения;

б) различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

* Спортивные игры:

а) двусторонние игры в футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

* Коньки и упражнения из других видов спорта:

а) применяются для улучшения здоровья занимающихся, развития сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма, укрепления опорно-двигательного аппарата и для разнообразия содержания тренировочных занятий.

**Общая и** с**пециальная физическая подготовка**

Общая и специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета должна быть направлена на:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по лёгкой атлетике;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств,

развитие отдельных мышечных групп обучающегося, приобретение им тех двигательных навыков, которые обеспечат успешное овладение техникой и рост результатов по избранной специализации. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т.п.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

1. Скоростно-силовые движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.
2. Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств – 4 группы упражнений:

-с преодолением веса собственного тела;

-с различными дополнительными отягощениями;

-с использованием сопротивления внешней среды;

-с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц.

Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения.

Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц.

Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу.

Общая выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы.

Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости.

При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой».

Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции.

Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут.

Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается.

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на длинные дистанции – медленнее и дольше.

Совершенствование физических качеств занимающихся эффективно при проведении спортивно-оздоровительных занятий в игровой форме.

**Теоретические основы физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей в освоении образовательной программы. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании методов и средств. Теоретические основы физической культуры и спорта могут проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе занятий. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

**для базового уровня**:

-знание истории развития спорта;

-знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

-знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

-знание, умения, навыки гигиены;

-знание режима дня, основ закаливания, здорового образа жизни;

-знание основ здорового питания.

**для углубленного уровня**:

-знание истории развития избранного вида спорта;

-знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

-знание этических вопросов спорта;

-знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

-знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по лёгкой атлетике, а также условий выполнения этих норм и требований;

-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий лёгкой атлетикой;

-знание основ спортивного питания.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах базового уровня сложности следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов.

**Восстановительные мероприятия**

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузки к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: «по желанию – рекомендуется – обязательно»

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть образовательного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить образовательный процесс по наиболее эффективному пути.

Намеченные мероприятия выполняются по графику, утвержденному директором, плану внутришкольного контроля.

Углубленный контроль состояния здоровья осуществляется врачами и проводится два раза в год (осенью и весной).

При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход и контроль.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках текущего комплексного обследования для отслеживания роста физического развития и состояния обучающихся, корректировки учебных планов в разделах «объемов» и «интенсивности».

Контроль техники безопасности при проведении учебных занятий по видам спорта проводится с целью исключения травматизма и несчастных случаев в соответствии с типовыми инструкциями по технике безопасности при проведении учебных занятий.

Обучающиеся получают навыки и умения по составлению медицинской аптечки, оказанию первой медицинской помощи при травмах и способах транспортировки, доврачебной помощи.

Санитарно-просветительская работа включает в себя ряд мероприятий, направленных на профилактику:

* обслуживание соревнований;
* проведение бесед на медицинские темы;
* работа в спортивно-оздоровительных лагерях;
* проведение родительских собраний;

Все многочисленнее средства восстановления подразделяются на группы:

***психолого – педагогические***

1) творческое использование тренировочных и соревновательных на­грузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благопри­ятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптималь­ная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование ин­тервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и ме­тодов психорегулирующей тренировки.

***медико – билогические***

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортив­ный массаж (ручной и вибрационный);

4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подвод­ный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ван­ны, суховоздушная и парная баня);

5) отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

**Массаж и физиотерапевтические средства**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, осо­бенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гид­ропроцедуры, бальнеопроцедуры.

**Инструкторская и судейская практика**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики про­ведения занятий является обязательным для всех учебно-тренировочных групп подготовки, про­водится с целью получения обучающимися звания инструктора-обществен­ника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобре­таются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теорети­ческих занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря.

**Судейская подготовка:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильное её применение на практике;

- знание этики и поведение спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по лёгкой атлетике.

**IV Учебная нагрузка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель учебной нагрузки** | **Уровни сложности нагрузки** | | | | | | | | | | |
| **Базовый уровень сложности** | | | | | | | **Углубленный уровень сложности** | | | |
| **1 г.о.** | **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** | **4 г.о.** | **5 г.о.** | **6 г.о.** | **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** | **4 г.о.** |
| **Кол-во часов в неделю** | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 |
| **Кол-во занятий в неделю** | 2-3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4-5 | 4-6 | 5-6 | 5-6 |
| **Общее кол-во часов в год** | 148 | 222 | 222 | 222 | 296 | 296 | 370 | 370 | 444 | 444 | 518 |

**V Объёмы учебных нагрузок**

**для базового уровня сложности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Год обучения  Содержание | 1 г.о. | 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 4 г.о. | 5 г.о. | 6г.о. |
| **1** | **ОФП** | **51** | **76** | **71** | **66** | **81** | **74** | **84** |
|  | Медленный бег и его разновидности, час | 11 | 16 | 15 | 14 | 18 | 16 | 18 |
|  | Общеразвивающие и подготовительные упражнения, час | 13 | 21 | 19 | 18 | 22 | 20 | 23 |
|  | Развитие физических качеств, час | 25 | 37 | 35 | 32 | 39 | 36 | 41 |
|  | Промежуточная аттестация, час | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **2** | **Вид спорта** | **51** | **63** | **66** | **68** | **95** | **98** | **126** |
|  | Технико-тактическая подготовка, час | 10 | 12 | 13 | 13 | 18 | 19 | 24 |
|  | Практическая подготовка | 34 | 43 | 45 | 46 | 64 | 66 | 83 |
|  | Участие в соревнованиях, час | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 8 |
|  | Восстановительные мероприятия, час | 5 | 6 | 6 | 7 | 9 | 9 | 11 |
| **3** | **Теоретические основы физической культуры и спорта** | 17 | 25 | 25 | 25 | 33 | 33 | 42 |
| **4** | **Специальные навыки** | 23 | 13 | 21 | 28 | 51 | 58 | 84 |
| **5** | **Различные виды спорта и подвижные игры, час** | 26 | 38 | 36 | 33 | 41 | 37 | 42 |
| **6** | **Спортивное и специальное оборудование, час** | - | 37 | 33 | 32 | 35 | 36 | 42 |
| **7** | **Общее кол-во часов в год** | **168** | **252** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** |

**для углубленного уровня сложности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Год обучения  Содержание | 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 4 г.о. |
| **1** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **63** | **71** | **66** | **59** |
|  | Медленный бег и его разновидности, час | **16** | **19** | **19** | **18** |
|  | Общеразвивающие и подготовительные упражнения, час | **15** | **14** | **9** | **8** |
|  | Физическая и функциональная подготовка, час | **30** | **36** | **36** | **33** |
|  | Промежуточная аттестация, час | **2** | **2** | **2** | **-** |
| **2** | **Вид спорта** | **126** | **152** | **152** | **177** |
|  | Совершенствование техники и тактики в избранном виде лёгкой атлетики, час | 23 | 28 | 28 | 32 |
|  | Совершенствование умений и навыков в избранном виде лёгкой атлетики, час | 81 | 97 | 97 | 111 |
|  | Участие в соревнованиях, час | 10 | 14 | 14 | 16 |
|  | Восстановительные мероприятия, час | 12 | 13 | 13 | 16 |
|  | Итоговая аттестация | - | - | - | 2 |
| **3** | **Теоретические основы физической культуры и спорта** | **42** | **50** | **50** | **58** |
| **4** | **Основы профессионального самоопределения** | **63** | **81** | **86** | **118** |
| **5** | **Специальные навыки** | **42** | **54** | **59** | **76** |
| **6** | **Различные виды спорта и подвижные игры** | **42** | **46** | **41** | **42** |
| **7** | **Спортивное и специальное оборудование** | **21** | **25** | **25** | **29** |
| **8** | **Судейская подготовка** | **21** | **25** | **25** | **29** |
|  | **Общее кол-во часов в год** | **420** | **504** | **504** | **588** |

**VI Методическое обеспечение программы**

**(методические материалы**)

Формами организации учебно-тренировочной работы являются:

групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях;

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировоч­ный урок делится на три части.

**Подготовительная часть** – сообщение задач урока, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физичес­кие упражнения в виде тренировочных заданий в основ­ной части располагают в следующей последовательности: упражне­ния (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

**В заключительную часть** урока включают упражнения, направленные на постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся, подведение итогов проведённого занятия и выдача задания на дом. Используют игры и игровые упражнения.

На заключительную часть занятия отводится10-15% общего времени урока.

**Средства обучения**

* Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения
* Подготовительные упражнения
* Игры
* Упражнения для обучения техники двигательного действия
* Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия

**Методы организации занимающихся**

* Фронтальный метод
* Поточный метод
* Метод групповых занятий
* Круговой метод
* Метод индивидуальных заданий

**Инвентарь и оборудование**

***Лёгкая атлетика****:*

тренажёры, штанги, гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи,, тренажёрный зал, резинки, маты, утяжелители, скамейки, скакалки, мячи, ядра, прыжковая яма, барьеры, дополнительное оборудование, стартовые колодки, стойки для прыжков в высоту, секундомеры, беговые дорожки.

Кроме этого имеется дидактико-методическое обеспечение.Учебники по физической культуре. Учебники по легкой атлетике. Методические пособия по, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности . Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП.

**VII Методы выявления и отбора одарённых детей**

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

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль

**VIII Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. В качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**IX План воспитательной и профориентационной работы**

**Воспитательная цель**:  создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта, оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;

- пропаганда здорового образа жизни;

- создание благоприятных условий  для  самореализации личности ребёнка;

- совершенствование патриотического воспитания;

- укрепление связей  семья-школа,

- получение  данных о предпочтениях, склонностях и возможностях учащихся;

- обеспечение широкого диапазона вариативности профориентационной работы за счет комплексных и нетрадиционных форм и методов, применяемых на уроках технологии и в воспитательной работе.

Специфика  воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. План воспитательной и профориентационной работы составляется тренером-преподавателем на отдельную группу, срооком на один учебный год. Структура плана воспитательной и профориентационной работы должна включать в себя следующие разделы:

**1. Организационные мероприятия**

1.Собрания

2.Информирование через интернет

3.Заполнение документации

**2.Общественно – патриотическое направление.**

1.Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

2.Проведение  спортивных мероприятий посвящённых  памятным датам.

3.Принимать активное участие в мероприятиях города и области.

**3.Профориентация**

**1.профориентационные занятия;**

**2.экскурсии;**

**3. беседы по профориентации;**

**4.встречи со специалистами;**

**5.родительские собрания по профориентационной тематике и т.д.**

**4. Работа с родителями.**

1.Работа родительских комитетов .

2. Общешкольные родительские собрания по группам.

3.Привлечение родителей к организации интересных, мероприятий, спортивных соревнований.

**5. Связь со школой**

1.Посещение родительских собраний.

2.Беседы с классным руководителем.

3.мониторинг дневников успеваемости.

**6.Культурно – просветительское направление.**

1.Экскурсии, походы

2.Посещение театра, кино.

3.Традиционные  мероприятия в группе (день рождения, день здоровья, день выходного дня)

**7.Нравственно- правовое направление.**

1. Беседы о культуре поведения

2. Беседы в рамках программы « Подросток закон».

3.Беседы о профилактике ДТП.

4. Индивидуальная беседа с воспитанниками.

5. Бережное отношение к спортивному инвентарю

План воспитательной и профориентационной работы хранится непосредственно в учебной программе на отдельную группу. В плане своевременно проставляются отметки о выполнении запланированных мероприятий. Контроль над выполнением плана воспитательной и профориентационной работы осуществляется учебной частью согласно планавнутришкольного контроля.

**X Система контроля и зачётные требования**

**Комплекс контрольных упражнений**

**для оценки результатов освоения образовательной программы**

**МКУ ДО «ДЮСШ имени А.Ф.Оленева»**

1. **Общие положения**
   1. Настоящий комплекс положение разработан в соответствии с Уставом МКУ ДО «ДЮСШ имени А.Ф.Оленева», требований образовательной программы учреждения и регламентирует порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации.
   2. Промежуточная аттестация (по итогам каждого года обучения) является обязательной для обучающихся МКУ ДО «ДЮСШ имени А.Ф.Оленева».
   3. Целью проведения промежуточной аттестации является измерение и оценка различных показателей физическое и теоретической подготовки обучающихся для оценки эффективности освоения образовательной программы
   4. Итоговая аттестация (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объёме в соответствии с учебным планом) является обязательной для обучающихся групп углубленного уровня сложности после второго и четвёртого года обучения МКУ ДО «ДЮСШ имени А.Ф.Оленева». Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдаются документы об окончании образования, образца, установленного Организацией.
2. **Порядок проведения**

2.1 К прохождению промежуточной и итоговой аттестации допускаются все обучающиеся МКУ ДО «ДЮСШ имени А.Ф.Оленева», имеющие медицинский допуск на день испытаний.

2.2 Оценка показателей специальной физической подготовленности (СФП) и общей физической подготовленности (ОФП) проводится в соответствии с этапом обучения (приложение № 1)

2.3 Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в конце учебного года (май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете.

2.4 Промежуточная аттестация принимается тренером - преподавателем, итоговая - комиссией по приему испытаний или тренером-преподавателем.

2.5 По итогам сдачи контрольных упражнений заполняется протокол.

2.6 Перед проведением аттестации необходимо разъяснить обучающимся цель, методику, критерии оценки в отдельных видах и условия перевода на следующий этап обучения.

2.7 В образовательной и в дальнейшем в рабочих программах тренеров - преподавателей для проведения аттестации выделяются специальные учебные часы.

* 1. Перед началом проведения тестирования необходимо провести разминку.

**Комплекс контрольных упражнений**

**Этап обучения: базовый уровень сложности**

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **тесты** | **баллы** | **1год об.** | **2год об.** | **3год об.** | **4год об.** | **5год об.** | **6год об.** |
| Бег 30 метров (сек.) | 5  4  3  2  1 | 5.8  5.9 – 6.1  6.2 – 6.4  6.5 – 6.7  6.8 | 5.6  5.7 – 5.9  6.0 – 6.2  6.3 – 6.5  6.6 | 5.4  5.5 – 5.7  5.8 – 6.0  6.1 – 6.3  6.4 | 5.2  5.3- 5.5  5.6-5.8  5.9-6.1  6.2 | 5.0  5.1-5.3  5.4-5.6  5.7-5.9  6.0 | 4.8  4.9-5.1  5.2-5.4  5.5-5.7  5.8 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 5  4  3  2  1 | 155  154 – 150  149 – 145  144 – 140  139 | 165  164 – 160  159 – 150  149 – 145  144 | 175  174 – 170  169 – 165  164 – 160  159 | 180  179-175  174-170  169-165  164 | 185  184-180  179-175  174-170  169 | 190  189-185  184-180  179-175  174 |
| Челночный бег 3х10 метров (сек.) | 5  4  3  2  1 | 10.2  10.3 – 10.5  10.6 – 10.9  11.0 – 11.3  11.4 | 9.2  9.3 – 9.5  9.6 – 9.8  9.9 – 10.1  10.2 | 8.2  8.3 – 8.5  8.6 – 8.8  8.9 – 9.1  9.2 | 8.0  8.1-8.3  8.4-8.6  8.7-8.9  9.0 | 7.8  7.9-8.1  8.2-8.4  8.5-8.7  8.8 | 7.6  7.7-7.9  8.0-8.2  8.3-8.5  8.6 |
| 6 минутный бег (м.) | 5  4  3  2  1 | 1050  1049 – 950  949 – 850  849 – 750  749 | 1150  1149 – 1050  1049 – 950  949 – 850  845 | 1250  1249–1150  1149–1050  1049–950  949 | 1350  1349-1250  1249–1150  1149–1050  1049 | 1450  1449-1350  1349-1250  1249–1150  1149 | 1550  1549-1450  1449-1350  1349-1250  1249 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5  4  3  2  1 | 12  11 – 10  9 – 6  5 – 3  2 – 1 | 14  13 – 12  11 – 9  8 – 5  4 – 2 | 16  15 – 14  13 – 10  9 – 6  5 – 3 | 18  17-16  15 – 14  13 – 10  9 – 6 | 20  19-18  17-16  15 – 14  13 – 10 | 22  21-20  19-18  17-16  15 – 14 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз) | 5  4  3  2  1 | 20  17 – 19  14 – 16  10 – 12  9 | 25  20 – 24  17 – 19  14 – 16  13 | 30  24 – 29  21 – 23  18 – 20  17 | 35  30 - 34  24 – 26  21 – 23  20 | 40  34 – 39  28 – 33  24 – 29  23 | 45  39 – 44  33 – 38  27 – 32  26 |

**Комплекс контрольных упражнений**

**Этап обучения: базовый уровень сложности**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **тесты** | **баллы** | **1год об.** | **2год об.** | **3год об.** | **4год об.** | **5год об.** | **6год об.** |
| Бег 30 метров (сек.) | 5  4  3  2  1 | 5.6  5.7 - 6.0  6.1 – 6.3  6.4 – 6.6  6.7 | 5.4  5.5 – 5.8  5.9 – 6.1  6.2 – 6.4  6.5 | 5.2  5.3 – 5.6  5.7 – 5.9  6.0 – 6.2  6.3 | 5.0  5.1 – 5.4  5.5 – 5.7  5.8 – 6.0  6.1 | 4.8  4.9 – 5.2  5.3 – 5.5  5.6 – 5.8  5.9 | 4.6  4.7 – 5.0  5.1 -5.3  5.4 -5.6  5.7 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 5  4  3  2  1 | 165  164 – 155  154 – 145  144 – 135  134 | 175  174 – 165  164 – 155  154 – 145  144 | 185  184 – 175  174 – 165  164 – 160  159 | 190  189 – 180  179 – 170  169 – 164  163 | 195  194 -185  184 – 175  174 – 170  169 | 200  199 – 190  189 - 180  179 – 175  174 |
| Челночный бег 3х10 метров (сек.) | 5  4  3  2  1 | 9.9  9.8 – 10.1  10.2 – 10.5  10.6 – 10.9  11.0 | 8.8  8.9 – 9.2  9.3 – 9.6  9.7 – 10.0  10.1 | 7.7  7.8 – 8.1  8.2 – 8.5  8.6 – 8.9  9.0 | 7.5  7.4 – 7.7  7.8 – 8.1  8.2 – 8.5  8.6 | 7.4  7.3 – 7.6  7.7 – 8.0  8.1 – 8.4  8.5 | 7.2  7.1 – 7.4  7.5 – 7.8  7.9 -8.2  8.3 |
| 6 минутный бег (м.) | 5  4  3  2  1 | 1200  1199 – 1100  1099 – 1000  999 – 900  899 | 1300  1299 – 1200  1199 – 1100  1099 – 1000  999 | 1400  1399 – 1300  1299 – 1200  1199 – 1100  1099 | 1500  1499-1400  1399 – 1300  1299 – 1200  1199 | 1550  1549-1450  1449-1350  1349-1250  1249 | 1600  1599-1500  1499-1400  1399 – 1300  1299 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5  4  3  2  1 | 5  4  3  2  1 - 0 | 6  5  4  3  2 -0 | 7  6  5  4  3 - 0 | 8  7  6  5  4 - 0 | 9  8  7  6  5 - 0 | 10  9  8  7  6 - 0 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз) | 5  4  3  2  1 | 25  20 – 24  15 – 19  10 - 14  9 | 30  25 – 29  20 – 24  15 – 19  14 | 35  30 – 34  25 – 29  20 – 24  19 | 40  35 -39  30 – 34  25 – 29  24 | 45  40 – 44  35 – 39  30 – 34  29 | 50  45 – 49  40 – 44  35 – 39  30 |

**Комплекс контрольных упражнений**

**Этап обучения: углубленный уровень сложности**

**Девушки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **тесты** | **1год об.** | **2год об.** | **3год об.** | **4год об.** |
| Бег 30 м (сек.) | 4.8 | 4.7 | 4.7 | 4.6 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 193 | 195 | 197 | 200 |
| Бег 1000м. (сек.) | 4.20 | 4.00 | 3.40 | 3.30 |
| Поднимание туловища за 1 мин | 47 | 49 | 52 | 55 |

**Комплекс контрольных упражнений**

**Этап обучения: углубленный уровень сложности**

**Юноши**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **тесты** | **1год об.** | **2год об.** | **3год об.** | **4год об.** |
| Бег 30м (сек) | 4.8 | 4.7 | 4.5 | 4.4 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 195 | 200 | 205 | 210 |
| Бег 1000м (сек.) | 3.40 | 3.25 | 3.10 | 3.00 |
| Поднимание туловища за 1мин | 45 | 50 | 55 | 60 |

**Методика**

**проведения комплекса контрольных упражнений для оценки**

**показателей развития физических качеств**

**и уровня освоения учебной программы**

**МКУ ДО «ДЮСШ им.А.Ф.Оленёва» пгтКикнур**

Оценка уровня развития физических качеств и освоения учебной программы проводится по результатам тестирования на основе комплекса различных упражнений.

Программа тестирования по легкой атлетике включает:

1. Бег 30 метров со старта;
2. Непрерывный бег в течение 6 минут;
3. Челночный бег 3х10 метров;
4. Прыжок в длину с места;
5. Подтягивание из виса на руках;
6. Поднимание туловища в течение 1 минуты;

**Организация и проведение аттестации:**

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание единых условий для всех обучающихся. Тестирования проводится в соответствии с учебным планом в установленные сроки (май ежегодно). Результаты тестирования заносятся в протокол, который хранится в учебной части школы.

**Инструкция по проведению тестирования:**

1. Бег 30 метров с высокого старта проводится по беговой дорожке в спортивной обуви (без шипов в группах начальной подготовки), количество стартующих определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.
2. Непрерывный бег в течение 6 минут. Условия проведения – те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега.
3. Челночный бег 3х10 метров. Отмеряют 10-метровый участок, ограничивают его стартовой и финишной чертой. За финишной линией кладут кубик (5 см). Спортсмен по команде «марш» бежит в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Кладет кубик (бросать не разрешается) на стартовую линию и бежит к финишной черте. Учитывается время выполнения упражнения.
4. Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног, измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой.
5. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательном движении ног и туловища.
6. Поднимание туловища из положения лежа. При выполнении упражнения руки скреплены в замок за головой, ноги закреплены. Засчитывается количество раз выполненное в течение 1 минуты до касания коленей грудью.

**XI Перечень информационного обеспечения**

**Список литературы**

В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.

В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.

А.Л. Попов . Спортивная психология. 2000.

В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.

В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999

С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.

Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.

Чичикин В.Т. Игнатьева П.В. «Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении». – Нижний Новгород: НГЦ, 2010г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010г

Фомин В.С. Вавилов,И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С ,2010 г

« Правила и Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2015г

А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005

В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007

В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

2. http://www.rusathletics.com/

3. https://infourok.ru/