

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

Программа принята на
Педагогическом совете
протокол № 1 от 26.08.2019



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУДО ДМУ «Магнит»
Л.А. Летучева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Секция легкой атлетики
(наименование программы)

Направленность: физкультурно-спортивная
(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 2 года
Возрастная категория учащихся: 15-18 лет

Автор-составитель: Спицын
Валерий Анатольевич, педагог
дополнительного образования,
высшая квалификационная
категория

г. Магнитогорск, 2019 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Нормативная база:

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия легкой атлетикой имеют **оздоровительное значение**: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Легкая атлетика имеет большое **прикладное значение**, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности.

Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет **воспитательное значение**, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Отличительной особенностью программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки....

Уровень сложности программы – базовый.

Адресаты программы. Программа предназначена для девушек и юношей в возрасте от 15 до 18 лет (студентов СПО).

Форма обучения – очная.

Срок освоения программы и объем программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 216 часов.

2 год обучения: 216 часов

Режим занятий:

3 раза в неделю по 2 ак . часа (ак. час – 45 мин.).

1.2 Цель и задачи программы

Цель - оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов - разрядников 3, 2, 1 спортивных разрядов.

Задачи:

Образовательные:

- формирование у учащихся необходимого (для последующего изучения ряда вопросов в курсе) уровня знаний, умений и навыков в области лёгкой атлетики;
- анализировать результаты соревновательной деятельности;
- выполнять соревновательное упражнение на уровне юношеских нормативов и спортивных разрядов.

Воспитательные:

- соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха;
- проводить простейший самоконтроль физического состояния;
- выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях;
- противостоять влиянию негативного воздействия улицы.

Развивающие:

- подготовка спортсменов для участия в соревнованиях;
- развивать умение работать в группе.

Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов, развитие систем и функций организма учащихся;
 - воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества в любой спортивной и жизненной ситуации;
 - физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности;
- выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.

1.3 Учебный (тематический) план

1 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Основы знаний	6	6	-	-
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по	2	2	-	Беседа

	технике безопасности.				
1.2	История развития легкоатлетического спорта. Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	Фронтальный опрос. Беседа.
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Беседа.
2	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.	84	6	80	-
2.1.	Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	54	2	52	Выполнение упражнений.
2.2	Легкоатлетические упражнения.	16	2	14	Выполнение упражнений.
2.3	Подвижные игры и эстафеты.	14	2	12	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		6	-	6	Выполнение контрольных упражнений
3	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	106	10	102	-
3.1	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	86	2	84	Выполнение упражнений.
3.2	Восстановительные мероприятия	20	8	12	Выполнение упражнений.
4	Раздел 4. Инструкторская и судейская практика	8	2	6	-
Промежуточная аттестация		6	-	6	Выполнение контрольных упражнений
Итого часов:		216	24	192	

2 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Основы знаний.	6	4	2	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по	2	2	-	Беседа.

	технике безопасности.				
1.2	Основы техники видов легкой атлетики	2	1	1	Беседа.
1.3	Методика обучения и тренировка. Виды соревнований.	2	1	1	Беседа.
2	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.	90	6	84	-
2.1.	Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	54	2	52	Выполнение упражнений.
2.2	Легкоатлетические упражнения.	18	2	16	Выполнение упражнений.
2.3	Подвижные игры и эстафеты.	18	2	16	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		6	-	6	Выполнение контрольных упражнений
3	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	100	2	98	-
3.1	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	86	2	84	Выполнение упражнений.
3.2	Восстановительные мероприятия	20	8	12	Выполнение упражнений.
4	Раздел 4. Инструкторская и судейская практика	8	2	6	-
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итоговая аттестация		4	-	4	Соревнования
Итого часов:		216	14	202	

1.4 Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Основы знаний.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Ознакомление и инструктаж занимающихся по основным положениям охраны труда и технике безопасности по физической культуре на занятиях легкой атлетики. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Введение в программу. Способы самоконтроля состояния здоровья в образовательном учреждении и дома.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История развития легкоатлетического спорта. Физическая культура и спорт в России.

Теория: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение. место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики, рекорды юношей, девушек и взрослых.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Специальная физическая подготовка по легкой атлетике.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Упражнения на гимнастических снарядах - на гимнастической стенке, гимнастической скамейке: простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180* и 360*, «колесо» (переворот боком).

Тема 2. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Техника высокого и низкого стартов и техника бега. Работа ног и рук при беге и прыжках.

Практика: Бег на короткие дистанции: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции.

Спринтерский бег: от 20 до 120 метров с различной интенсивностью.

Бег на средние и длинные дистанции: многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег). Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение. Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы. Прыжки: с места в длину и высоту. Прыжки с разбега в длину и высоту. Специальные упражнения барьериста; метание мячей и набивных мячей. Стартовые упражнения.

Тема 3. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Правила различных подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

Практика: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», «Баскетбол», «Футбол», комбинированные эстафеты, равномерный кросс 35 – 45 минут.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Теория: Обучение индивидуальным тактическим действиям. Групповые взаимодействия. Обучение командным тактическим действиям. Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров. Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа. Обучение технике стартового разбега. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега. Ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр В. Куца, П. Болотникова, Т. Казанкиной, С. Мастерковой и др.

Практика: Бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину.

Тема 2. Восстановительные мероприятия.

Теория: Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические (рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-,

гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро— и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства).

Практика: Использование отдельных упражнений: бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление, аутогенная тренировка, психопрофилактика, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых.

Раздел 4. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Изучение жестов судей. Освоение терминологии, принятой в легкой атлетике. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; первая помощь при травмах.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Игры и соревнования. Устранение ошибок.

2 год обучения

Раздел 1. Основы знаний.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Ознакомление и инструктаж занимающихся по основным положениям охраны труда и технике безопасности по физической культуре на занятиях легкой атлетики. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в образовательном учреждении и дома.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Основы техники видов легкой атлетики.

Теория: Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

Практика: Техника движений.

Тема 3. Методика обучения и тренировка. Виды соревнований.

Теория: Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с обучающимися - индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; виды соревнований.

Практика: Разминочные упражнения.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Специальная физическая подготовка по легкой атлетике.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине.

кольцах, брусках и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Упражнения на гимнастических снарядах - на гимнастической стенке, гимнастической скамейке: простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, «колесо» (переворот боком).

Тема 2. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Просмотр киноколязок и техники бега сильнейших спортсменов.

Практика: Спринтерский бег на контролируемых скоростях, беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров. Беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 4°- 30°; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голени, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе; бег по наклонной дорожке 4°- 30°, бег с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.); упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром – броски вперед и через голову. Упражнения с отягощениями и на тренажерах.

Тема 3. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Правила различных подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

Практика: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», «Баскетбол», «Футбол», комбинированные эстафеты, кроссы, спринтерский бег на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 x 100 м, 4 x 400 м.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка.

Тема 1. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Теория: Обучение индивидуальным тактическим действиям. Групповые взаимодействия. Обучение командным тактическим действиям. Обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега; обучение технике бега при выходе с виража на прямую; обучение финишированию.

Тема 2. Восстановительные мероприятия.

Теория: Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические (рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро— и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства).

Практика: Использование отдельных упражнений: бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление, аутогенная тренировка, психопрофилактика, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых.

Раздел 4. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Первая помощь при травмах.

Практика: Подготовка мест занятий и соревнований; проведение разминки и учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности.

1.5 Планируемые результаты:

К окончанию 1 года обучения учащиеся должны:

знать:

- терминологию и технику безопасности;
- правила поведения учащихся на занятиях спортом;
- общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. режим дня спортсмена;
- основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. краткую историю олимпийского движения;
- краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
- общее понятие о технике спортивного упражнения;
- начальную теорию инструкторской и судейской практик;
- основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики; права и обязанности участников соревнований.

уметь:

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- организовывать и проводить легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий;
- применять знания по основам инструкторской и судейской практик;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, личной гигиены, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владеть:

- умением работать в команде;
- простейшим самоконтролем физического состояния (оценка самочувствия, пульсометрия);
- основами техники видов легкой атлетики;
- выполнять легкоатлетические упражнения в рамках основ общефизической и специальной подготовки;
- основами инструкторской и судейской практик.
- выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний;

К окончанию 2 года обучения учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности при занятиях спортом;
- методы общефизической подготовки, специальной физической подготовки по легкой атлетике, технико-тактической подготовки;
- теорию инструкторской и судейской практик;

- методы восстановительных мероприятий;
уметь:
- проводить восстановительные мероприятия, оказывать первую доврачебную помощь;
- бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;
- выполнять общефизические упражнения;
- выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения;
- выполнять нормативы спортивных разрядов;
владеть:
- техниками видов легкой атлетики;
- инструкторской и судейской практиками;
специальной подготовкой в отдельных видах лёгкой атлетики.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. В летнее время - стадион или площадка с беговой дорожкой, местами для прыжков и метаний. В зимнее время - спортивный зал, где должны быть места для бега, прыжков и метаний (маты для приземления, сетка для метания снарядов, резиновые дорожки для бега).

2. Мячи: резиновые, набивные, волейбольные, футбольные.

3. Гантели — 2—10 кг.

4. Мешки с песком — 10—15 кг.

5. Утяжеленные пояса — 3 — 6 кг.

6. Манжеты — 0,5 — 2 кг.

7. Гири — 8 — 32 кг.

8. Штанги.

9. Эспандеры.

10. Скакалки.

11. Скамейки.

12. Музыкальный центр.

13. Ноутбук.

14. Свистки.

Информационное обеспечение:

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система ВООК.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности автореферат.дис. канд. пед. наук./ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2011.- 24с

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

3. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд/ И.А. Тер-Ованесян.- М.: Терра - спорт, 2010.-121с.

4. Фомин, Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А. Фомин, В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2012.-175 с.

5. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.- 399с.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Спицын Валерий Анатольевич.

Высшее образование «Магнитогорский государственный педагогический институт» по специальности «Технология и предпринимательство», 1998 г.

Курсы повышения квалификации: ГБУ ДПО «ЧИРПО» "Теория и методика преподавания ОБЖ" с 26.01.2016 по 02.06.2017 диплом №912 от 02.06.17г., Челябинск.

2.3 Формы аттестации учащихся

Беседа. Фронтальный опрос. Выполнение упражнений. Устный опрос. Открытый урок.

Формы промежуточного контроля:

- устный опрос
- выполнение контрольных упражнений.

Формы итогового контроля:

- соревнования
- открытый урок.

2.4 Оценочные материалы

Целью промежуточной аттестации является: проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Промежуточная аттестация 1-го полугодия:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке по окончании 1-го полугодия проводится в форме **устного опроса**. Опрос происходит в форме беседы с группой по основным темам, изучаемым в 1-м полугодии. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий поясняющий ответ.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Методы развития быстроты у легкоатлетов.
3. Методика обеспечения техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
4. Достижения российских легкоатлетов на последних Олимпийских играх.
5. Основные движущие силы спортсмена при ходьбе и беге.
6. Методика обучения технике и тактике бега на короткие дистанции.
7. Техника бега на короткие дистанции
8. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
9. Общие основы легкоатлетических видов.
10. Соревновательная деятельность в легкой атлетике.
11. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спорта.
12. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетики.

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Контроль практической подготовленности по окончании 1-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Оценивание происходит по четырёхбалльной шкале.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Оценка
1.	Челночный бег 10х10	28 секунд	«5» (отлично)
		29 секунд	«4» (хорошо)
		30 секунд	«3» (удовлетворительно)
		31 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)
2.	Прыжок в длину	201-210 см	«5» (отлично)
		191-200 см	«4» (хорошо)
		181-190 см	«3» (удовлетворительно)
		180 см и менее	«2» (неудовлетворительно)
3.	Прыжки через скакалку в течение 1 минуты ¹	101-110 прыжков	«5» (отлично)
		91-100 прыжков	«4» (хорошо)
		81-90 прыжков	«3» (удовлетворительно)
		80 менее прыжков	«2» (неудовлетворительно)
4.	Бег 100 метров ²	14,5-14,0 секунд	«5» (отлично)
		15,3-14,6 секунд	«4» (хорошо)
		16,3-15,4 секунд	«3» (удовлетворительно)
		16,4 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)

¹ Исходное положение – скакалка сзади. Критерием служит максимальное количество прыжков.

² Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Результирующая оценка по практическому заданию формируется как среднее арифметическое оценок за все задания. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Общая итоговая оценка промежуточной аттестации за полугодие формируется как среднее арифметическое оценок за выполнение теоретического и практического заданий. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Результат теоретического задания (устного проса)	Результат практического задания (выполнения контрольных нормативов)	Итоговая оценка за выполнение теоретического и практического заданий
«Зачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Зачёт»
«Незачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 2-го полугодия:

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке: Техника выполнения бега на короткие дистанции, оценивается в процессе выполнения практического задания по приводимым ниже нормативам:

Техника бега на короткие дистанции:

- низкий старт;
- стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.

Мужские нормативы на короткие дистанции

Дистанция	МСМК	МС	КМС	Взрослые спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
				I	II	III	I	II	III
50 м	—	—	—	6,1	6,3	6,6	7,0	7,4	8,0
60 м	6,70	6,84	7,04	7,34	7,64	8,04	8,44	8,94	9,54
100 м	10,34	10,64	10,94	11,44	12,04	12,94	13,64	14,44	15,44
200 м	20,75	21,34	22,24	23,24	24,44	25,84	28,24	30,74	34,24
300 м	—	—	34,74	37,24	40,24	43,24	47,24	53,24	59,24
400 м	46,00	47,35	49,65	52,15	56,15	1:00,15	1:05,15	1:10,15	1:15,15

Женские нормативы на короткие дистанции

Диста	МСМК	МС	КМС	Взрослые спортивные	Юношеские
-------	------	----	-----	---------------------	-----------

дистанция				разряды			спортивные разряды		
	И	II	III	И	II	III	И	II	III
50 м	—	—	—	6,9	7,3	7,7	8,2	8,6	9,3
60 м	7,30	7,50	7,84	8,24	8,64	9,14	9,64	10,14	10,74
100 м	11,34	11,84	12,54	13,24	14,04	15,04	16,04	17,24	18,24
200 м	22,94	24,14	25,54	27,04	28,74	31,24	33,24	35,24	37,24
300 м	40,0	42,0	45,0	49,0	53,0	57,0	—	40,0	42,0
400 м	51,20	54,05	57,15	1:01,15	1:05,15	1:10,15	1:16,15	1:22,15	1:28,15

Промежуточная аттестация 3-го полугодия:

Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции оценивается в процессе выполнения практического задания:

- высокий старт;
- бег по дистанции;
- бег по виражу.

Критерии оценки двигательных действий при выполнении техники бега на средние и длинные дистанции:

Критерий	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 4-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 4-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и технической подготовке.

Оценка по практическому заданию промежуточной аттестации 4-го полугодия производится с учётом сравнения результатов с 1-м годом обучения. Так,

- оценка повышается на балл для тех, кто улучшил свой предыдущий результат;
- оценка остается без изменений для тех, кто не показал положительной динамики результата.

Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):

Итоговая аттестация проходит в форме соревнования.

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

Словесные методы - устное изложение; беседа, дискуссия; анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы - показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный показ, исполнения педагогом; наблюдение; работа по образцу (репродуктивный).

Метод упражнений – этот метод предусматривает многократные повторения движений и является главным из методов в обучении волейболу.

Соревновательно-игровой метод – этот метод направлен на приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью отличающей от других методов физической подготовки является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

Метод круговой тренировки – метод, получивший свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются как бы по кругу. Круговой метод, используемый на этапах начального обучения игре в волейбол, и представляет структуру, при которой выполнение упражнений происходит в условиях, адекватных игровым, и одновременно способствует комплексному воспитанию специальных физических качеств и формированию навыков.

Формы организации образовательного процесса:

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

Формы организации учебного занятия:

Практические занятия, соревнования различного уровня, игры, беседы, учебно-тренировочные занятия, открытые занятия.

Образовательные (педагогические) технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.

- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.

- **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power, Point, Microsoft Excel и др.

- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

Алгоритм учебного занятия:

1. Постановка целей и задач урока.
2. Инструктаж по технике безопасности.
3. Разминка - все вместе, делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки, тренировка, выступления на соревнованиях.
4. Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.
5. Заминка – растяжка, расслабляющие упражнения на все группы мышц.
6. Подведение итогов занятия.

2.6 Список литературы

1. Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. Энциклопедия физической подготовки. Москва, «Лептос», 1994.
2. А.В. Коробов. Школа легкой атлетики. Москва, «Физкультура и спорт», 1962.
3. Лямцев М.И. Легкая атлетика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва, 1977.
4. А. Лидьярд, Г. Гилмор. Бег с Лидьярдом. Москва, «Физкультура и спорт», 1962.
5. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. Москва, «Физкультура и спорт», 1977.
6. А. Н. Макаров. Бег на средние и длинные дистанции. Москва, «Физкультура и спорт», 1966.
7. Легкая атлетика: Учеб. Для студентов пед. ин-тов под редак. А.Н.Макарова. Москва, Просвещение, 1987
8. Н.Г.Озолин. Настольная книга тренера.Москва, Аст астрель, 2004
9. В.Г.Никитушкин Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г
10. А.Д.Комарова Легкая атлетика.(многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту1989г
11. Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Терра-Спорт,2000г
12. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г