

Структурное подразделение, реализующее дополнительные общеобразовательные программы «Детско-юношеская спортивная школа», государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Центр образования» с. Шигоны муниципального района Шигонский Самарской области

Принята
на педагогическом совете
СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ с. Шигоны
протокол № ____ от « ____ » _____ 2019г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ с. Шигоны
_____ Малых А.М.
« ____ » сентября 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»
Возраст обучающихся 9-18 лет
Срок реализации программы 1 год**

Составитель:
Сайфуллина С. Е. методист СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ с. Шигоны

с. Шигоны
2019г.

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3 - 6
2. Учебное планирование.....	7
3. Содержание материала для занятий.1 модуль «Подготовительный период».....	8 - 9
4. Содержание материала для занятий.2 модуль «Основной период».....	9 - 11
5. Психологическая подготовка.....	12 - 14
6. Воспитательная работа.....	14 - 15
7. Медико-биологический контроль.....	15 - 17
8. Контрольные нормативы.....	17 - 18
9. Список литературы.....	19

1. Пояснительная записка.

Легкоатлетические многоборья – это комплексные спортивные упражнения, состоящие из легкоатлетических дисциплин разнородной направленности. Обычно в состав многоборья включают от 3 до 10 видов, представляющие легкоатлетические бега, прыжки и метания. Большинство многоборий разработаны, для различных возрастных групп, а также для тренировочных целей многоборцев.

Данная образовательная программа по легкой атлетике разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по легкой атлетике (многоборье) (А.А.Ушаков, И.Ю.Радчич и др. – М.: Советский спорт, 2005 г.).

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта и туризма, регламентирующими работу спортивных школ и системы дополнительного образования.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на годичном этапе подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания. В данной программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Актуальность программы приобщение детей к активным занятиям спортом. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке.

Цели программы:

- 1.Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
- 2.Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся.
- 3.Сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
- 4.Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям лёгкой атлетикой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

В программе заложены следующие **принципы:**

- Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного цикла при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической

культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, самоопределения и профориентации.

Тип программы: физкультурно-спортивная (направленная на развитие основных двигательных качеств и развитие морфофункциональных способностей организма, базовые знания по виду спорта «лёгкая атлетика»). Данная программа рассчитана на 1 год обучения для детей от 9 до 18 лет.

Форма организации образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Каждое занятие условно делиться на три части: подготовительную, основную и заключительную.

1.1. Условия для освоения модулей.

На занятия допускаются дети, не имеющего медицинских противопоказаний в установленном, для данного вида спорта.

По характеру деятельности — модульная, образовательная.

По возрастным особенностям — 9 - 18 лет (1 год обучения). Наполняемость групп - до 20 человек. Занятия по 1 модулю «Вводный период» 3,5 часа в неделю. Занятия по 2 модулю «Основной период» 3,5 часа в неделю.

Продолжительность одного академического занятия 45 мин.

Продолжительность программы: 42 недели.

1.2. Характеристика модульной программы.

Модульная программа «Лёгкая атлетика» раскрывает содержание занятий, объединенных в модульные блоки:

1 модуль — «Вводный период».

2 модуль — «Основной период».

1.3. Планируемые результаты освоения модульной образовательной программы.

1) Личностные результаты —

- ☐ раскрытие индивидуальных познавательных возможностей каждого ребенка;
- ☐ развитие его индивидуальных познавательных способностей;

- ☐ помощь ему в самопознании, самореализации, самоопределении;
- ☐ формирование культуры жизнедеятельности.

2) Предметные результаты —

- ☐ формирование первоначальных представлений о значении физических упражнений, двигательных действий для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физических упражнениях и здоровье как факторах успешной дальнейшей жизнедеятельности, учебы и социализации;
- ☐ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- ☐ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

3) Формы организации занятий.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы выделяем несколько типов занятий:

- обучающий;
- контрольный, на котором осуществляется тестирование занимающихся;
- тренировочный, построение которого, должно учитывать принцип биологической целесообразности;
- однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача.
- комбинированные;
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия.

2. Учебное планирование.

2.1. 1 модуль «Вводный период».

Учебный план на 14 недель тренировочных занятий для 3,5 часовых групп.

Учебные элементы.	Дозировка (час)
Введение.	1
Физическая культура и спорт в России.	1
История развития мировой и отечественной лёгкой атлетики спорта.	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1
Гигиена спортсмена и закаливание.	1
Техника безопасности во время занятий л/атлетикой.	1
Правила соревнований.	5
Общая физическая подготовка.	38
Всего часов (14 недель)	49
ИТОГО	49

2.2. 2 модуль «Основной период».

Учебный план на 28 недель тренировочных занятий для 3,5 часовых групп.

Учебные элементы.	Дозировка (час)
Специальная физическая подготовка.	58
Инструкторская и судейская практика.	20
Соревновательная практика.	16
Контрольные испытания.	4
Всего часов (28 недель)	98
ИТОГО	98

3. Содержание материала для занятий.

1 модуль «Вводный период».

3.1. Введение.

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

3.2. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

3.3. История развития мировой и отечественной лёгкой атлетики спорта.

Возникновение л/атлетических упражнений. Характеристика л/атлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека.

3.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самоконтроля, подсчёт пульса.

3.5. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями, ногами, гигиена полости рта, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

3.6. Техника безопасности во время занятий л/атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий л/атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

3.7. Правила соревнований. Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

3.8. Общая физическая подготовка. Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и сбег на шаг. Общеразвивающие упражнения для

различных групп мышц ног, рук, туловища. Специальные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. Упражнения на дальнейшее развития гибкости подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления. Бег из различных исходных положений. Бег с гандикапом.

Упражнения из других видов спорта. *Гимнастика с элементами акробатики.* Повторение ранее пройденных упражнений, соединения и комбинации из ранее пройденных упражнений; стойка на голове и руках (держась), стойка на руках (обозначить); переворот боком, полёт-кувырок; переход из стойки на ногах на «мостик» и «шпагат».

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, кольца, брусья, конь, козёл, канат, скамейка, стенка, полка, скакалка, обруч, мяч и др.) в висах и упорах, подтягивании, перелезании, поднимании согнутых и прямых ног. Повороты и перевороты, подъёмы и соскоки, напрыгивания на снаряды, опорные прыжки.

Баскетбол. Повторение ранее пройденных упражнений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой, ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от груди после ловли в движении; броски мяча в кольцо с места двумя руками; двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

Футбол и мини-футбол. Повторение ранее пройденных технических элементов, простейшие тактические комбинации, двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

4. Содержание материала для занятий.

2 модуль «Основной период».

4.1.Специальная физическая подготовка.

1) Ходьба и бег, кроссовая подготовка. - Закрепление навыка правильной осанки. - Закрепление навыка правильного положения головы, туловища,

постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. - Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. - Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. - Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. - Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. - Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. - Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. - Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. - Специальные беговые легкоатлетические упражнения. - Обучение технике высокого старта

2) Прыжки. - Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. - Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. - Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. - Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. - Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. - Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. - Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

3) Метание и ловля - Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. - Упражнения в жонглировании мячами. - Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. - Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

4) Упражнения на развитие физических качеств. **Выносливость:** - Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м, старшим от

1000м до 5000м. - Чередование ходьбы и бега до 1000м старшим до 6000м. **Быстрота:** - Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» (3х10м). Скоростно-силовые способности: - Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м, 20-30м. - Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м, 20-30м. **Ловкость:** - Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. - Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Скоростно-силовые качества: - Бег по наклонной плоскости. - Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см, 30-50 см. - Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). **Выносливость:** - Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности - равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км. - Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м. **Быстрота:** - Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров, до 100м.

4.2. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению школьных соревнований. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

- Освоение терминологии, принятой в лёгкой атлетике.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, спортивного инвентаря и оборудования.
- Провести разминку в группе.
- Судейство учебной игры в своей группе (по упрощенным правилам).
- Составление комплексов упражнений разминки на тренировке и перед стартом.

5. Психологическая подготовка.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1) информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

2) методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

3) методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

4) морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

5) личный пример тренера и ведущих спортсменов;

6) воспитательное воздействие коллектива;

7) совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;

8) постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

9) моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования;

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, (в течение всего года), и специальной – к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий

внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

6. Воспитательная работа.

Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста детей и взаимоотношений внутри группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого занимающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий детей по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого ребенка;
- помощь в решении возникающих проблем.

Занятия спортом при правильной организации учебно-воспитательного процесса способны воспитывать у спортсменов высокие моральные и волевые качества: смелость, целеустремленность, активность, честность, силу воли и

т.д. Длительные проявления этих качеств в спортивной деятельности делают их стойкими чертами личности занимающихся. Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);

На основе вышеперечисленных требований и принципов воспитательной работы для подготовки спортсменов, а также на базе достигнутого за предыдущие годы обучения уровня мастерства, для каждой группы должны вытекать конкретные, актуальные для данного возраста воспитательные задачи.

7. Медико – биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности

организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. Методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные,

чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

При *оценке функционального состояния* прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

Итак, наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки бегунов на короткие дистанции, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

8. Контрольно – нормативные требования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена. Что в дальнейшем поможет определить способности каждого занимающегося для выбора лёгкоатлетической специализации.

Раз в три месяца тестирование можно проводить в форме соревнования. Причём участников разделить на небольшие группы по три человека. В итоге каждый участник займёт призовое место в своей группе. Данная форма будет стимулировать фактор успешности деятельности начинающих спортсменов, что в дальнейшем положительно скажется на устойчивой внутренней мотивации к занятиям спортом.

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них – целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение – установка на соразмерность в развитии физических качеств, т. е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

8.1. Мониторинг

№ п/п	Наименование экспресс-теста	Сроки проведения		Улучшение первоначального результата к началу занятий к концу		
		Первоначальное	Повторно	Оценка (уровень)		
				Высокий	Средний	Низкий
1	Бег 30 м	осень	весна	-0,6 с	-0,3 с	-0,1 с
2	Бег 1000 м	осень	весна	-8с	-4с	-2с
3	Подтягивание	осень	весна	+2р	+1р	=
4	Отжимание в упоре	осень	весна	+14р	+7р	+3
5	Челночный бег 3х10м	осень	весна	-0,8 с	-0,4 с	-0,1 с
6	Прыжок в длину с места	осень	весна	+10 см	+5 см	=
7	Поднимание туловища из и.п. лёжа	осень	весна	+15р	+10р	+5р
8	Наклоны вперёд из и.п. сидя	осень	весна	+5 см	+3 см	+1 см
9	Метания мяча	осень	весна	+1.5м и больше	+1м	+0,5 м и меньше

9. Список библиографических источников.

9.1. Основная литература

1. Лёгкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /под ред. А.А.Ушакова – М.: Советский спорт, 2005г.
2. Устав ГБОУ СОШ с. Шигоны.

9.2. Дополнительная литература

1. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
2. Никитушкн В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.- М.,2005с.
3. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.
4. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. - Волгоград, 2008. – 158с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н. Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 20– (Профессия – тренер), 2002. – 864с.

9.3. Перечень интернет-ресурсов.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 3.Федеральный закон 21.08.2019г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5. Приказ Минспорта РФ от 15.07.2015г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

