

г. Никольск,  
2025 г.

***Программа прошла внутреннюю экспертизу:***

*Экспертное заключение составлено методистом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» Никольского района Пензенской области - Родиной Ириной Александровной и передана на утверждение педагогического совета.*

# 1. Комплекс основных характеристик программы.

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» (далее - Программа) имеет *физкультурно - спортивную направленность*; по уровню освоения является разноуровневой, по форме обучения – *очной*, по степени авторства – *модифицированной*.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федерального Закона от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- "Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи", утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 768-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Национального проекта «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей - инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»;
- Письма Министерства Просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Устава МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.
- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (2007 г.) авторский коллектив: В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. Рекомендована к использованию в дополнительном образовании.

### **Актуальность программы**

Программа актуальна для общества, так как она ориентирована на цели государственной образовательной и культурной политики РФ по выявлению способностей и одарённости детей, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Физическое воспитание подрастающего поколения в нашей стране является предметом постоянной заботы государства. Образовательная программа «Лёгкая атлетика» направлена на формирование глубоких теоретических знаний и практических навыков в области физической культуры и спорта, социально - профессиональную ориентацию и развитие способности объективно оценивать границы собственных возможностей.

Занятия лёгкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний, повышают защитные силы организма. Кроме, видимой пользы для здоровья, в программе предусмотрена возможность профориентационной деятельности. Этим и обоснована актуальность программы для ребёнка и родителя.

**Новизна и отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в том, что она ориентирована на применение широкого комплекса современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения

(технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология спортивно-ориентированного обучения, информационно-коммуникационная технология; формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов); методах контроля и управления образовательным процессом (контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий).

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в знакомстве с профессиями спортивного менеджера и педагога, в приобретении учащимися начальных навыков организации спортивных мероприятий и педагогической деятельности.

#### **Адресат программы:**

Образовательная программа «Лёгкая атлетика» рассчитана на детей в возрасте от 14 до 18 лет:

- имеющих знания и навыки стартового уровня по лёгкой атлетике и успешно сдавших нормативы для зачисления на базовый уровень образовательной программы;
- не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой;
- находящихся в процессе определения своего потенциала для будущей профессиональной жизни, и с целью поступления в профильные учебные заведения.

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика» принимаются дети, имеющие знания и навыки стартового уровня по лёгкой атлетике и успешно сдавшие нормативы для зачисления на базовый уровень образовательной программы. (Приложение №6)

В этом возрасте личностью достигается высокий уровень интеллектуального развития, обогащается ментальный опыт, впервые значительно рассматривается своя индивидуальность, собственный внутренний мир, формируется целостный Я-образ, осуществляется самоопределение в профессиональных и жизненных планах, осознанно направляется собственный взгляд в будущее, что указывает о её переходе к этапу взрослости. У учащихся 14-18 лет развитие мышц и костей идёт равномерно, быстро увеличивается мышечная масса, растёт сила мышц. Это создаёт благоприятные условия для обучения учащихся специальным двигательным действиям, развития у них двигательных качеств.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям лёгкой атлетикой.

По данной программе могут обучаться обучающиеся с ОВЗ, а также инвалиды (дети - инвалиды) не требующие специализированной адаптации.

Группы разновозрастные, формируются составом не менее 10 и не более 20 человек. Разница в возрасте детей в группе не превышает 2 лет.

**Объем и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 3 года обучения, с общим количеством 1512 часов.

1 год обучения – 504 часов.

2 год обучения - 504 часов.

3 год обучения – 504 часов.

**Форма реализации** образовательной программы очная.

Основной формой обучения является занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

Форма организации детей на занятии: групповая.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения (базовый уровень) – 6 раз в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин, перерыв между занятиями 15 минут);

2 год обучения (продвинутый уровень) – 6 раз в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин, перерыв между занятиями 15 минут);

3 год обучения (продвинутый уровень)– 6 раз в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин, перерыв между занятиями 15 минут).

**Особенности организации образовательного процесса**

**Базовый уровень (1 год обучения)**

Содержание программы предполагает освоение базовых знаний в лёгкой атлетике, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантировано формируют умения и навыки для участия в соревновательной деятельности по лёгкой атлетике.

## **Продвинутый уровень (2 и 3 год обучения)**

Содержание программного материала предполагает углубленное изучение сведений в области лёгкой атлетики, освоение более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков, основанных на технических элементах лёгкой атлетики, формирующих раннее профессиональное самоопределение в рамках учебно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия в соревновательной деятельности различного уровня.

В рамках раздела «Профессиональное самоопределение» учащиеся 3 года обучения проходят профориентационное анкетирование, по результатам которого проходят обучение по одной из двух индивидуальных образовательных траекторий по направленности «спортивная педагогика» и «спортивный менеджмент». По прохождении индивидуальных образовательных траекторий учащиеся проводят учебное занятие или организуют физкультурно-спортивное мероприятие.

### **Цель программы:**

сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию личности, путём обеспечения социальной адаптации и ориентации учащихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

### **Задачи:**

- сформировать знания и практические умения в лёгкой атлетике, совершенствовать технику и тактику двигательных действий, обучить способам контроля за физической нагрузкой и показателями физической подготовленности;
- обеспечить знание правил культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения, а также приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта лёгкая атлетика;
- закрепить устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;
- воспитывать чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремлённости и настойчивости в достижении поставленных целей (а также социально-значимые качества личности: самоопределение, социальную активность, самосознание);
- поддержать профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учётом требований рынка труда.

### **Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся**

**Средний школьный возраст (14 лет).** Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, лёгких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

**Старший школьный возраст (15-18 лет).** В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретает способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

### **1.2. Учебный план**

| № п/п | Наименование разделов | часов<br>всего | Уровни освоения |             |       |
|-------|-----------------------|----------------|-----------------|-------------|-------|
|       |                       |                | Базовый         | Углубленный |       |
|       |                       |                | 1 год           | 2 год       | 3 год |
| 1.    | Вводное занятие       | 6              | 2               | 2           | 2     |

|    |                                                    |      |     |     |     |
|----|----------------------------------------------------|------|-----|-----|-----|
| 2. | Теоретические основы физической культуры и спорта. | 50   | 20  | 20  | 10  |
| 3. | Основы физической подготовки (ОФП)                 | 452  | 178 | 154 | 120 |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП)            | 567  | 187 | 190 | 190 |
| 5. | Технико-тактическая подготовка (ТПП)               | 265  | 85  | 90  | 90  |
| 6. | Соревновательная подготовка                        | 70   | 16  | 20  | 34  |
| 7. | Профессиональное самоопределение                   | 54   | x   | 12  | 42  |
| 8. | Воспитательная работа                              | 36   | 12  | 12  | 12  |
| 9. | Итоговое занятие                                   | 12   | 4   | 4   | 4   |
|    | <b>Итого часов:</b>                                | 1512 | 504 | 504 | 504 |

### 1.3. Учебно - тематический план по годам обучения

#### 1 год обучения

#### Учебно-тематический план базового уровня - 1 года обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы                                             | Всего часов | Из них |          | Форма контроля                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----------|-----------------------------------------|
|       |                                                                        |             | Теория | Практика |                                         |
| 1     | Введение в программу. Правила по технике безопасности                  | 2           | 2      | -        | Опрос, беседа, наблюдение, тестирование |
| 2     | Теоретические основы физической культуры и спорта:                     | 20          | 15     | 5        |                                         |
|       | 2.1 Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.                    | 5           | 5      | -        | Опрос, беседа, тестирование, зачёт.     |
|       | 2.2 Строение и функции организма человека. Режим и питание спортсмена. | 5           | 5      | -        | Опрос, беседа, тестирование, зачёт.     |
|       | 2.3 Основы антидопинговых правил                                       | 10          | 5      | 5        | Зачёт, тестирование,                    |

|   |                                         |            |           |            |                                                                       |
|---|-----------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------------------------------------------------------|
|   |                                         |            |           |            | беседа, опрос, игра                                                   |
| 3 | Основы физической подготовки (ОФП)      | 178        | 10        | 168        | выполнение контрольных упражнений, зачёт, опрос, беседа, тестирование |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 187        | 10        | 177        | выполнение контрольных упражнений, зачёт, опрос, беседа, тестирование |
| 5 | Технико-тактическая подготовка (ТПП)    | 85         | 10        | 75         | выполнение контрольных упражнений, зачёт, опрос, беседа, тестирование |
| 6 | Соревновательная подготовка             | 16         | 2         | 14         | Соревнования, зачёт, анализ, тестирование.                            |
| 7 | Воспитательная работа                   | 12         | 6         | 6          | Беседа, опрос, наблюдение, зачёт                                      |
| 8 | Итоговое занятие                        | 4          | -         | 4          | Зачёт, тестирование, выполнение контрольных упражнений                |
| 9 | <b>Всего:</b>                           | <b>504</b> | <b>54</b> | <b>448</b> |                                                                       |

### 2 год обучения - продвинутый уровень

| № п/п | Наименование темы                                     | Всего часов | Из них |          | Форма контроля                     |
|-------|-------------------------------------------------------|-------------|--------|----------|------------------------------------|
|       |                                                       |             | Теория | Практика |                                    |
| 1     | Введение в программу. Правила по технике безопасности | 2           | 1      | 1        | опрос, беседа, тестирование, зачёт |
| 2.    | Теоретические основы физической культуры и            | 20          | 10     | 10       |                                    |

|     |                                                                                                       |            |           |            |                                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------------------------------------|
|     | спорта                                                                                                |            |           |            |                                                         |
| 2.1 | Основы антидопинговых правил                                                                          | 10         | 5         | 5          | Зачёт, тестирование, беседа, опрос, игра                |
| 2.2 | Нормативно - правовые основы в области физической культуры и спорта. Современное спортивное движение. | 10         | 5         | 5          | зачёт, тестирование, опрос.                             |
| 3   | Основы физической подготовки (ОФП)                                                                    | 154        | 8         | 146        | зачёт, тестирование, выполнение контрольного упражнения |
| 4   | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                               | 190        | 8         | 182        | зачёт, тестирование, выполнение контрольного упражнения |
| 5   | Технико-тактическая подготовка (ТТП)                                                                  | 90         | 8         | 82         | зачёт, тестирование, выполнение контрольного упражнения |
| 6   | Соревновательная подготовка                                                                           | 20         | 2         | 18         | Соревнования, зачёт.                                    |
| 7   | Профессиональное самоопределение                                                                      | 12         | 6         | 6          | Зачёт, анкетирование, беседа, опрос                     |
| 8   | Воспитательная работа                                                                                 | 12         | 6         | 6          | Беседа, опрос, наблюдение, зачёт.                       |
| 9   | Итоговое занятие                                                                                      | 4          | -         | 4          | Тестирование, зачёт, выполнение контрольного упражнения |
|     | <b>Всего:</b>                                                                                         | <b>504</b> | <b>49</b> | <b>455</b> |                                                         |

**3 год обучения**

**продвинутый уровень**

| №<br>п/п | Наименование темы                                                   | Всего<br>часов | Из них |          | Форма<br>контроля                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------------------|----------------|--------|----------|---------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                     |                | Теория | Практика |                                                                     |
| 1        | Введение в программу.<br>Правила по технике безопасности            | 2              | 1      | 1        | опрос                                                               |
| 2        | Основы антидопинговых правил                                        | 10             | 5      | 5        | Зачёт,<br>тестирование,<br>беседа, опрос,<br>игра                   |
| 3        | Основы физической подготовки (ОФП)                                  | 120            | -      | 120      | зачёт,<br>контрольное<br>выполнение<br>упражнения.                  |
| 4        | Специальная физическая подготовка (СФП)                             | 190            | 8      | 182      | зачёт,<br>контрольное<br>выполнение<br>упражнения,<br>опрос, беседа |
| 5        | Технико-тактическая подготовка (ТТП)                                | 90             | 8      | 82       | зачёт,<br>контрольное<br>выполнение<br>упражнения,<br>опрос, беседа |
| 6        | Соревновательная подготовка                                         | 34             | 4      | 30       | Соревнования,<br>зачёт, опрос                                       |
| 7        | Профессиональное самоопределение                                    | 42             | 18     | 24       |                                                                     |
| 7.1      | Профессия «тренер-преподаватель по лёгкой атлетике».                | 10             | 4      | 6        | Беседа, зачёт,<br>опрос,<br>анкетирование.                          |
| 7.2      | Особенности организация тренировочного процесса по лёгкой атлетике. | 11             | 5      | 6        | Беседа, зачёт,<br>опрос,<br>анкетирование.                          |
| 7.3      | Педагогика в системе гуманитарных знаний и наук о человеке.         | 10             | 4      | 6        | Беседа, зачёт,<br>опрос,<br>анкетирование.                          |
| 7.4      | Спортивный педагог,                                                 | 11             | 5      | 6        | Беседа, зачёт,                                                      |

|   |                                                                       |            |           |            |                                                        |
|---|-----------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--------------------------------------------------------|
|   | требования к его личности и содержанию профессиональных способностей. |            |           |            | опрос, анкетирование.                                  |
| 8 | Воспитательная работа                                                 | 12         | 6         | 6          | Беседа, опрос, наблюдение, зачёт                       |
| 9 | Итоговое занятие                                                      | 4          | -         | 4          | Тестирование, зачёт, контрольное выполнение упражнения |
|   | <b>Всего:</b>                                                         | <b>504</b> | <b>50</b> | <b>454</b> |                                                        |

#### **1.4. Содержание программы по годам обучения базовый уровень 1 год обучения**

##### **Тема 1. Введение в программу. Правила по технике безопасности.**

**Теория.** Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по пожарной безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи. Уход за спортивной одеждой и обувью.

**Практика:** инструктаж по правилам по технике безопасности.

**Контроль:** опрос, беседа, наблюдение, тестирование.

##### **Тема 2. Теоретические основы физической культуры и спорта.**

###### **Тема 2.1. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.**

**Теория:** Массовый характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

**Контроль:** Опрос, беседа, тестирование, зачёт.

## **Тема 2.2. Строение и функции организма человека. Режим и питание спортсмена.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Влияние вредных привычек на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Контроль:** Опрос, беседа, тестирование, зачёт.

## **Тема 2.3. Основы антидопинговых правил.**

**Теория:** Общероссийские антидопинговые правила. Запрещённый список на текущий год. Обзор основных изменений в антидопинговых правилах в текущем году.

**Практика:** Подготовка проектов на темы:

- Что такое допинг?
- Допинг и зависимое поведение.
- Процедура допинга - контроля.

**Контроль:** Зачёт, тестирование, беседа, опрос, игра

## **Тема 3. Основы физической подготовки.**

**Теория:** Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Польза утренней гимнастики и разминки перед тренировочным занятием.

**Практика:** *Упражнения без предметов:* для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении другие), для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением руки ног), для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в стороны, приседания на

одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением), для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой), упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных исходных положениях). *Упражнения с предметами:* с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных исходных положениях, перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной; с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных исходных положениях. *Упражнения для отдельных групп мышц:* Подтягивания широким хватом; отжимания, упражнение «ласточка» лежа; упражнения на пресс, подъем ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена; лежа на спине поочередное поднимание прямых ног, упражнение «ножницы» лежа на спине, глубокие приседания (с отягощениями и без), приседания на одной ноге (с отягощением и без), во время приседания фаза подъема осуществляется на носок; выпады из положения стоя (назад, вперед, в сторону), прыжки со скакалкой, запрыгивание на опору, прыжки через малые барьеры, лазание по канату, перекаты стоп через предмет, хватательные движения пальцами стоп, вращательные движения в голеностопных суставах, подъем на стопе, стоя на возвышении (пружинистые движения на подъеме беговой дорожки), планка (различные варианты), выпрыгивания из приседа, «скоростной фигурист», прыжки в длину, прыжки на одной ноге вверх, приставные шаги на согнутых ногах, упражнение «берпи». *Упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков:* Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

**Контроль:** выполнение контрольных упражнений, зачёт, опрос, беседа, тестирование.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория:** Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, координация. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

**Практика:**

*Упражнения для развития быстроты.* Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены. Бег вверх по лестнице. Эстафеты с элементами старта из различных исходных положений. Подвижные игры типа «День и ночь», «Кто скорей?», «Гонка», и т.п.

*Упражнения для развития скорости бега.* Бег с ускорением на 50—100 м.

Бег с горы. Пробегание с околопредельной и предельной скоростью 30, 40, 60 м с низкого старта и с ходу. Передача эстафеты с увеличенным или уменьшенным гандикапом и задачей убежать от партнера или догнать его. Бег с низкого старта по команде на время с разными по силе партнерами на 30, 50, 60 м. *Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.* Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. «Челночный» бег. Выполнение различных элементов техники бега. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Бег с высоким подниманием бедра. Прыжковые шаги. Бег с закидыванием голени назад. Прыжки со сменой прямых ног вперед. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед сериями по 15 – 20 м. Толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы. Метание набивного мяча правой (левой) рукой. Передвижение в висе руках по рукоходу. Ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 13 секунд; Метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность; Прыжки со скакалкой и через барьеры; Прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг; Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку. Опорные прыжки. *Упражнения на координацию.*

Комплекс упражнений на координацию «Стойка на цыпочках», «Друг перед другом», «Вращение головы», «Ласточка», «Ходьба по линии», «Вращение вокруг своей оси», «Удержание предмета на голове», «Бег с вращением».

*Упражнения для развития скоростной выносливости:* Пробегание сериями 400, 300, 200, 150 м со средней, околопредельной и максимальной скоростью.

Переменный бег 3, 4, 5 раз по 100 м, чередуемый с бегом трусцой (45—60 сек.).  
Участие в прикидках на 30, 60, 100, 200, 400 м с равными и более сильными партнерами.

**Контроль:** выполнение контрольных упражнений, зачёт, опрос, беседа, тестирование.

## **Тема 5. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

**Теория:** Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

**Практика:** Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами, медболами); силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами, жгутами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; прыжки в длину.

**Контроль:** выполнение контрольных упражнений, зачёт, опрос, беседа, тестирование.

## **Тема 6: Соревновательная подготовка**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Обсуждение результатов соревнований.

**Практика:** Участие в соревнованиях по регламенту.

**Контроль:** Соревнования, зачёт, анализ, тестирование.

## **Тема 7. Воспитательная работа.**

## **Теория:**

- Правила поведения в Детско - юношеской спортивной школе.
- Правила этикета.
- Правила культуры речи.
- Правила поведения на учебно - тренировочных занятиях.
- Правила поведения на соревнованиях.
- Правила поведения на водоёмах в зимнее время.
- Правила дорожного движения.
- Традиции объединения.
- История развития объединения ДЮСШ.
- Спортивная результативность учащихся объединения.
  - Наша страна Россия. Символика России.
  - Государственные праздники России.

## **Практика:**

- Выбор актива и старост групп.
- Подготовка проектов на темы: «Правила этикета», «Правила дорожного движения», «Государственный праздники России», «Символика России».
- Подготовка рисунков на тему «Символика России».
- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах.
- Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета).
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров.
- Участие в выставках спортивных достижений.
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу».
- Уборка мест занятий после тренировки.
- Проведение туристического похода совместно с родителями.
- Просмотр учебных фильмов, соревнований по лёгкой атлетике различного уровня.
- Организация встреч и турниров с ветеранами спорта.

**Контроль:** Беседа, опрос, наблюдение, зачёт.

## **Тема 8. Итоговое занятие.**

**Практика:** Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

**Контроль:** Зачёт, тестирование, выполнение контрольных упражнений

## **Содержание 2 года обучения продвинутого уровня**

### **Тема 1. Вводное занятие. Правила по технике безопасности.**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по пожарной безопасности. Задачи и цели на учебный год. Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

**Практика:** инструктаж по правилам по технике безопасности.

**Контроль:** опрос, беседа, тестирование, зачёт.

### **Тема 2. Теоретические основы физической культуры и спорта:**

#### **Тема 2.1 Основы антидопинговых правил.**

**Теория:** Общероссийские антидопинговые правила. Запрещённый список на текущий год. Обзор основных изменений в антидопинговых правилах в текущем году.

**Практика:** Подготовка проектов на темы:

- Последствия допинга для здоровья.
- Допинг и спортивная медицина.
- Психологические и имиджевые последствия допинга.
- Запрещённые субстанции.

**Контроль:** Зачёт, тестирование, беседа, опрос, игра.

#### **Тема 2.2. Нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта. Современное спортивное движение.**

**Теория:** Нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации в сфере образования, в области физической культуры и спорта. Олимпийское движение. Олимпийские игры. История развития легкой атлетики. Сильнейшие спортсмены легкоатлеты мира, России, Пензенской области.

**Практика:** Подготовка и защита рефератов и презентаций на изученные темы.

**Контроль:** зачёт, тестирование, опрос.

### **Тема 3. Основы физической подготовки (ОФП)**

**Теория:** Организация и методика общефизической подготовки. Значения общефизических упражнений при занятиях легкой атлетикой. Основные двигательные умения и навыки: бег, ходьба, прыжки, метания.

**Практика:** *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами, медболами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

*Спортивные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Контроль:** зачёт, тестирование, выполнение контрольного упражнения.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория:** Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к легкоатлетам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов

**Практика:** *Упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартового разгона. Рывки по сигналу на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта из различных исходных положений. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т.п.

*Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорение под уклоном 3–5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях конусами, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 150 – 200 м

(15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

*Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.* Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости. «Челночный» бег: 4х10, 8х10, 4х15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности.

**Контроль:** зачёт, тестирование, выполнение контрольного упражнения.

## **Тема 5. Техничко-тактическая подготовка (ТП)**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов. Классификация и терминология технических приемов. Качественные показатели индивидуальной техники бега – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных действиях. Основные недостатки в технике легкоатлетов и пути их устранения.

**Практика:** Разбор по видеоматериалам техники и тактики спортсменов высокой квалификации. Спринтерский бег от 30 до 60 м; силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без. Техника старта бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Техника бега по виражу. Техника финиширования. Техника эстафетного бега.

**Контроль:** выполнение контрольного упражнения, зачёт, тестирование.

## **Тема 6. Соревновательная подготовка**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, уважительное отношение к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях.

**Практика:** Участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий. Обсуждение результатов соревнований.

**Контроль:** соревнования, зачёт.

## **Тема 7. Профессиональное самоопределение.**

**Теория:** Рынок труда в спортивной сфере. Основные профессии в этой сфере: «тренер-преподаватель», «организатор турниров», «спортивный судья», «спортивный аналитик». Понятие «ментальная карта»? Методика составления ментальных карт: структура, основные понятия, цели, задачи.

**Практика:** Работа с «Матрицей выбора профессии» (приложение 4 к программе). Изучение атласа новых профессий Составление ментальных карт профессий «учитель», «врач». Анкетирование (приложение 3 к программе),

**Контроль:** Беседа, анкетирование.

## **Тема 8. Воспитательная работа.**

### **Теория:**

- Вред алкоголя, наркотиков, курения для здоровья человека.
- Правила поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, правила поведения на водоемах в зимнее время.
- Великие достижения России.
- Правила поведения в общественных местах.
- Традиционные семейные ценности.

### **Практика:**

- Выбор актива и старост групп;
- Подготовка проектов на темы: Традиционные семейные ценности, Великие достижения России, «Спорт против наркотиков», «Нет табачному дыму», «Вред алкоголя на организм человека», «Вред наркотиков для организма человека».
- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета);
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров;
- Участие в выставках спортивных достижений;
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;
- Участие в субботниках;
- Участие в велопробеге;
- Проведение туристического похода совместно с родителями;
- Просмотр учебных фильмов, соревнований по лёгкой атлетике различного уровня;
- Организация встреч и турниров с ветеранами спорта.

**Контроль:** Беседа, опрос, наблюдение, зачёт.

## **Тема 8. Итоговое занятие.**

**Практика:** Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

**Контроль:** Тестирование, зачёт, выполнение контрольного упражнения

### **Содержание 3 года обучения продвинутого уровня**

#### **Тема 1. Введение в программу. Правила по технике безопасности.**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по пожарной безопасности. Задачи и цели на учебный год.

**Практика:** инструктаж по правилам по технике безопасности.

**Контроль:** опрос, беседа, тестирование, зачёт.

#### **Тема 2. Основы антидопинговых правил.**

**Теория:** Общероссийские антидопинговые правила. Запрещённый список на текущий год. Обзор основных изменений в антидопинговых правилах в текущем году.

**Практика:** Подготовка проектов на темы:

- Нормативно-правовая база антидопинговой работы.
- Организация антидопинговой работы.
- Наказания за нарушения антидопинговых правил.
- Мотивация нарушений антидопинговых правил.

**Контроль:** Зачёт, тестирование, беседа, опрос, игра.

#### **Тема 3. Основы физической подготовки (ОФП)**

**Практика:**

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения.

Упражнения в равновесие: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с

помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве (коридор,

бревно, канат, скамейка). *Упражнения с набивным мячом:* наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. *Акробатические упражнения.* Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Прыжки на гимнастических матах. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. *Легкоатлетические упражнения.* Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель.

**Контроль:** зачёт, контрольное выполнение упражнения.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория:** Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к легкоатлетам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов

**Практика:** *Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости. *Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений. Упражнения для развития ловкости. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый

рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег спиной вперед (наперегонки). Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча. *Упражнения на развитие силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, рывки, выпрыгивания, приседания. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, трехкратные, пятикратные, десятикратные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, конусов, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием. *Упражнения для развития общей выносливости* Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м. Дозированный бег по пересеченной местности от 5 минут до 15 минут. Подвижные игры и эстафеты. «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты. *Упражнения, способствующие формированию правильных движений.* Бег: бег через конусы, бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх – вправо, вверх – влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадам и прыжком.

**Контроль:** зачёт, контрольное выполнение упражнения, опрос, беседа.

## **Тема 5. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

**Теория:** Основы техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике. Правила разных техник: техника бега по прямой, техника бега с ускорением, техника бега по виражу, техника финиширования.

**Практика:** Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Совершенствование бега на короткие дистанции; бег с хода на отрезках 30-40 м с ускорением под уклон и в гору; повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 120 м. Финишный бросок на ленточку; неоднократные пробегания отрезков 30-40 м с низкого старта. *Бег с высокого старта* на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300-400 м в среднем темпе; переменный бег на 200-300 м (общая длина дистанции

- 1000-1500 м). Тренировка на дистанции: девушки - 400-800 м, юноши - 400, 800 и 1500 м. Бег на местности с преодолением естественных препятствий (кросс) на дистанцию 1000 м (девочки) и 2000 м (мальчики). Тактическая подготовка бегуна на средние дистанции. Передача эстафетной палочки при входе в поворот. Барьерный бег на дистанции 80, 100 м (девушки) и 110, 220 м и 1500 м с препятствиями (юноши), выявление и исправление ошибок; ритм и скорость бега между барьерами. Подводящие упражнения для совершенствования техники барьерного бега.

**Контроль:** зачёт, контрольное выполнение упражнения, опрос, беседа.

### **Тема 6: Соревновательная подготовка**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Обсуждение результатов соревнований.

**Практика:** Участие в соревнованиях по регламенту. Кубок Пензенской области по легкой атлетике, Чемпионат Пензенской области по легкой атлетике, Первенство России по легкой атлетике, Всероссийские соревнования по легкой атлетике «Шиповка юных».

**Контроль:** зачет, соревнования, опрос

### **Тема 7: Профессиональное самоопределение.**

#### **Тема 7.1. Профессия «тренер-преподаватель по лёгкой атлетике».**

**Теория:** Профессия «тренер-преподаватель по лёгкой атлетике». Профессиональные компетенции тренера-преподавателя. Основные роли тренера – преподавателя: педагогическая и спортивная. Практические навыки и умения тренера – преподавателя. Выдающиеся тренеры – преподаватели по лёгкой атлетике. История возникновения и развития профессии тренера-преподавателя. Должностная инструкция тренера-преподавателя. Теоретические основы тренерской деятельности.

**Практика:** Составление ментальной карты профессии «тренер-преподаватель» - приложение 5.

**Контроль:** Беседа, зачёт, опрос, анкетирование.

#### **Тема 7.2. Особенности организация тренировочного процесса по лёгкой атлетике.**

**Теория:** Методы обучения в сфере физической культуры и спорта. Классификация учебного занятия. Структура учебного занятия. Задачи обучения физической культуры и спорта. Принципы обучения: понятие и перечень основных принципов. Методы обучения: понятие и классификации методов

обучения. Средства обучения. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании. Занятие как форма организации педагогического процесса в работе спортивного педагога. Структура занятия. Основные требования по оформлению и составлению плана – конспекта.

**Практика:** Составление плана - конспекта учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике. Участие в организации и проведении учебно-тренировочного занятия тренеру - преподавателю.

**Контроль:** Опрос, беседа, наблюдение, зачёт.

### **Тема 7.3. Педагогика в системе гуманитарных знаний и наук о человеке.**

**Теория:** Понятие педагогики, предмет педагогики. Задачи и функции педагогики. Краткая история педагогики. Возрастообразность педагогического процесса.

**Практика:** Учебная дискуссия «Педагогика – это наука или искусство?». Написание мини-реферата на тему «Связь педагогики с...». Подготовка таблицы особенностей младшего школьного, младшего подросткового, старшего подросткового возраста. Умение выстраивать учебно-воспитательную в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

**Контроль:** Опрос, беседа, зачёт.

### **Тема 7.4. Спортивный педагог, требования к его личности и содержанию профессиональных способностей.**

**Теория:** Требования к личности спортивного педагога (профессионально важные качества: моральные, деловые, коммуникативные). Особенности профессии тренера и учителя физической культуры. Педагогическое мастерство спортивного педагога. Понятие, функции и структура педагогического общения. Понятие, функции и структура педагогического общения. Стили общения спортивного педагога. Уровни мастерства спортивного педагога.

**Практика:** Написание эссе «Каким спортивным педагогом я хочу стать» (используя материалы лекций и собственный опыт) / составление памятки «Образ идеального спортивного педагога». Подготовка докладов на темы: «Просторечие, сленг и жаргон в речи спортивного педагога», «Воспитывающее значение культуры речи педагога». Умение выделять необходимые для спортивного педагога качества; находить и исправлять речевые ошибки.

**Контроль:** опрос, беседа, зачёт.

### **Тема 8. Воспитательная работа.**

- Правила поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, правила поведения на водоёмах в зимнее время.

- Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
- Профилактика несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в учреждении, требования охраны труда.
- Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни.
- Международный день добровольцев.
- Международный день спорта на благо мира и развития.

**Практика:**

- Выбор актива и старост групп;
- Подготовка проектов на темы: Традиционные семейные ценности, Великие достижения России, «Спорт против наркотиков», «Нет табачному дыму», «Вред алкоголя на организм человека», «Вред наркотиков для организма человека».
- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета);
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров;
- Участие в выставках спортивных достижений;
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;
- Участие в субботниках;
- Участие в велопробеге;
- Проведение туристического похода совместно с родителями;
- Просмотр учебных фильмов, соревнований по лёгкой атлетике различного уровня;
- Организация встреч и турниров с ветеранами спорта.

**Контроль:** Беседа, опрос, наблюдение, зачёт.

**Тема 9. Итоговое занятие**

**Практика:** Сдача контрольно - переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

**Контроль:** Зачёт, тестирование, выполнение контрольных упражнений

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы.

***По окончании первого года освоения программы, учащиеся будут:***

***знать:***

- историю развития и современное состояние лёгкой атлетики в мире и у нас в стране;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий лёгкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня легкоатлета (бегуна), личная гигиена юного бегуна, уход за спортивной одеждой и обувью;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятия лёгкой атлетикой и правила его предупреждения;
- правила соревнований по лёгкой атлетике;

***уметь:***

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна;
- владеть техническими и тактическими действиями в лёгкой атлетике по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- выполнять контрольно -тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежностью.

***По окончании второго года освоения программы, учащиеся***

***будут знать:***

- место лёгкой атлетики в системе Олимпийского движения;
- деятельность антидопинговых организаций мира и России;
- ведущих спортсменов легкоатлетов бегунов, их вклад в развитие лёгкой атлетики;
- здоровье формирующие и здоровье сберегающие средства лёгкой атлетики;
- индивидуальные особенности бегуна, недостатки и пути их устранения;

- технику бега по прямой;
- технику бега с ускорением;
- технику бега по виражу;
- технику финиширования;
- подвижные игры и элементы спортивных игр специальной направленности для развития физических качеств и формирования технических навыков бегуна;

***уметь:***

- демонстрировать технику старта бега на короткие дистанции;
- демонстрировать технику бега по прямой;
- демонстрировать технику бега по виражу;
- демонстрировать технику финиширования;
- демонстрировать технику эстафетного бега;
- играть в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр, развивающих специальные легкоатлетические качества и навыки;
- проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований по лёгкой атлетике различного ранга;
- выполнять требования по ОФП, СФП согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике различного уровня;
- проводить анализ показателей физической подготовленности, делать соответствующие выводы;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, судьям и иным участникам соревнований.

***По окончании третьего года освоения программы, учащиеся***

***будут знать:***

- средства обеспечения всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле бега;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о влиянии вредных привычек на здоровье и работоспособность спортсмена;

- основы профессиональной деятельности по направлению «спортивная педагогика» или «спортивный менеджмент».

***уметь***

- демонстрировать технику бега на короткие дистанции;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по лёгкой атлетике различного ранга;
- демонстрировать технику бега по пересечённой местности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике различного уровня;
- проводить анализ соревнований своей команды и действий соперников;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований;
- выбегать со стартовых колодок;
- выбирать тактический вариант бега по дистанции и отрабатывать его во время занятий и на соревнованиях;
- лидировать, преследовать на дистанции, выполнять финишный рывок за 60 м., до окончания дистанции;
- финишировать различными способами со средней и максимальной скоростью;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня;
- организовывать спортивные мероприятия или учебные занятия.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

***Предметные:***

Теория: учащийся будет знать историю развития лёгкой атлетики в России и за рубежом, строение и функции организма человека, особенности режима и питания спортсмена, основы культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения, нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта.

Практика: учащийся будет уметь оказывать первую медицинскую помощь, правильно выполнять упражнения ОФП, СФП, ТТП, выбирать и прогнозировать траекторию профессионального самоопределения, применять на практике знания по проведению физкультурно-спортивных мероприятий/учебных занятий.

***Метапредметные:***

- **Познавательные:** учащийся будет уметь контролировать скорость и расстояние при беге, бежать со средней скоростью и ускоряться; планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств лёгкой атлетики; отслеживать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- **Регулятивные:** учащийся будет уметь самостоятельно устанавливать целевые приоритеты, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели; анализировать тренировочные занятия и выступления на соревнованиях.
- **Коммуникативные:** учащийся будет уметь работать в группе, использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

**Личностные (будут сформированы):** готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению, установка к занятиям спортом и здоровому образу жизни, умения и навыки совершенствования своего физического развития; системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно - смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности; чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей и положительное представление о себе, адекватная самооценка.

## **2. Комплекс организационно - педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Календарный учебный график составляется ежегодно в соответствии с учебным планом для каждой учебной группы. Предусматривается также обучение с отдельными учащимися по индивидуальной образовательной траектории.

1.Количество учебных недель – 42.

2.Количество учебных годов всего – 3 года, 1512 ч.:

- 1 год обучения (базовый уровень - 1 год обучения) - 504 ч.,  
из них: теоретических - 54 ч., практических - 448 ч.;

- 2 год обучения (продвинутый уровень - 1 год) – 504 ч., из них:  
теоретических – 49 ч.; практических – 455 ч.

- 3 год обучения (продвинутый уровень - 2 год) – 504 ч., из них:  
теоретических – 50 ч.; практических – 454 ч.;

| Год обучения   | Дата начала обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий            |
|----------------|----------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 год обучения | 01.09.               | 42                   | 252                     | 504                      | 6 раз в неделю по 2 часа |
| 2 год обучения | 01.09.               | 42                   | 252                     | 504                      | 6 раз в неделю по 2 часа |
| 3 год обучения | 01.09.               | 42                   | 252                     | 504                      | 6 раз в неделю по 2 часа |

- продолжительность каникул: 1 – 8 января
- даты начала и окончания учебных периодов / этапов:  
1-й год обучения – с 1 по 14 сентября – комплектование групп.

## 2.2. Формы, методы контроля и аттестации учащихся.

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершенных этапов обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль дает богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

На протяжении обучения по программе осуществляется: *текущий, промежуточный контроль..*

*Текущий контроль.* Оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (педагогическое наблюдение, опрос, тестовые задания, контрольные упражнения по общей физической и специальной подготовки, демонстрация технических приемов).

*Промежуточная аттестация* проводится два раза в год (сентябрь-октябрь, апрель-май) в форме опросов, тестирования, сдачи нормативов ОФП, соревнований на основе разработанных критериев эффективности освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы с использованием комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки учащихся на разных этапах обучения.

В течение учебного года педагогом отслеживается уровень достижений

учащихся. Разработана «Информационная карта результатов участия в соревнованиях, фестивалях, конкурсах» (Приложение №3), которая позволяет проследить активность и результативность обучения каждого учащегося.

Для фиксации происходящих в процессе обучения изменений мотивов деятельности учащихся, системы отношений учащихся в объединении ведется «Сводная карта развития личностных результатов учащихся» (Приложение №4).

### Формы аттестации

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие, соревнование, зачет, коллективный анализ соревнований. Оценочные материалы: контрольные нормативы.

### Контрольно- измерительные материалы

#### 1. Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

| Показатели<br>(оцениваем<br>ые<br>параметры)                        | Критерии                                                                                        | Методы<br>диагности<br>ки                                              | Степень выраженности<br>оцениваемого качества                                                 |                                                              |                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     |                                                                                                 |                                                                        | Низкий<br>уровень<br>(1-3 балла)                                                              | Средний<br>уровень<br>(4-7 баллов)                           | Высокий<br>уровень<br>(8-10<br>баллов)                                                                                        |
| Теоретическ<br>ие знания<br>по<br>основным<br>разделам<br>программы | Соответств<br>ие<br>теоретическ<br>их знаний<br>учащегося<br>программн<br>ым<br>требования<br>м | Наблюдени<br>е,<br>тестирован<br>ие,<br>контрольн<br>ый опрос и<br>др. | Учащийся<br>овладел<br>менее чем<br>половиной<br>знаний,<br>предусмотр<br>енных<br>программой | Объем<br>усвоенный<br>знаний<br>составляет<br>более<br>$1/2$ | Учащийся<br>освоил<br>практически<br>весь объем<br>знаний,<br>предусмотр<br>енный<br>программой<br>за<br>конкретный<br>период |

|                                                                           |                                                                                                |                         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практически<br>е умения и<br>навыки,<br>предусмотре<br>нные<br>программой | Соответств<br>ие<br>практическ<br>их умений и<br>навыков<br>программн<br>ым<br>требования<br>м | Контрольн<br>ое задание | Практическ<br>ие умения и<br>навыки<br>неустойчив<br>ые,<br>требуется<br>постоянная<br>помощь по<br>их<br>использован<br>ию | Овладел<br>практически<br>ми<br>умениями и<br>навыками,<br>предусмотре<br>нными<br>программой,<br>применяет<br>их под<br>руководство<br>м педагога | Учащийся<br>овладел в<br>полном<br>объеме<br>практически<br>ми<br>умениями и<br>навыками,<br>практически<br>е работы<br>выполняет<br>самостоятел<br>ьно,<br>качественно |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:**

| Показател<br>и<br>(оценивае<br>мые<br>параметр<br>ы) | Критерии                                                       | Методы<br>диагностик<br>и | Степень выраженности<br>оцениваемого качества                                                                                     |                                                          |                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                                                |                           | Низкий<br>уровень<br>(1-3 балла)                                                                                                  | Средний<br>уровень<br>(4-7<br>баллов)                    | Высокий<br>уровень<br>(8-10<br>баллов)                                                               |
| Учебно-<br>познавател<br>ьные<br>умения              | Самостояте<br>льность в<br>решении<br>познавател<br>ьных задач | Наблюдени<br>е            | Учащийся<br>испытывает<br>серьезные<br>затруднени<br>я в работе,<br>нуждается в<br>постоянной<br>помощи и<br>контроле<br>педагога | Учащийся<br>выполняет<br>работу с<br>помощью<br>педагога | Учащийся<br>выполняет<br>работу<br>самостоятел<br>ьно, не<br>испытывает<br>особых<br>затруднени<br>й |
| Учебно-<br>организац<br>и                            | Умение<br>планироват                                           | Наблюдени<br>е            | Учащийся<br>испытывает                                                                                                            | Учащийся<br>испытывает                                   | Учащийся<br>делает                                                                                   |

|                                                      |                                                                                                                                  |                |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| онные<br>умения и<br>навыки                          | ь,<br>контролиро<br>вать и<br>корректиро<br>вать<br>учебные<br>действия,<br>осуществля<br>ть<br>самоконтро<br>ль и<br>самооценку |                | серьезные<br>затруднени<br>я в анализе<br>правильнос<br>ти<br>выполнения<br>учебной<br>задачи,<br>собственны<br>е<br>возможност<br>и оценивает<br>с помощью<br>педагога | т<br>некоторые<br>затруднени<br>я в анализе<br>правильнос<br>ти<br>выполнени<br>я учебной<br>задачи, не<br>всегда<br>объективно<br>осуществл<br>яет<br>самоконтр<br>оль | осознанный<br>выбор<br>направлени<br>я учебной<br>деятельност<br>и,<br>самостоятел<br>ьно<br>планирует<br>выполнение<br>учебной<br>задачи и<br>самостоятел<br>ьно<br>осуществля<br>ет<br>самоконтро<br>ль |
| Учебно-<br>коммуника<br>тивные<br>умения и<br>навыки | Самостояте<br>льность в<br>решении<br>коммуника<br>тивных<br>задач                                                               | Наблюдени<br>е | Учащийся<br>испытывает<br>серьезные<br>затруднени<br>я в решении<br>коммуникат<br>ивных<br>задач,<br>нуждается в<br>постоянной<br>помощи и<br>контроле<br>педагога      | Учащийся<br>выполняет<br>коммуника<br>тивные<br>задачи с<br>помощью<br>педагога и<br>родителей                                                                          | Учащийся<br>не<br>испытывает<br>трудностей<br>в решении<br>коммуникат<br>ивных<br>задач,<br>может<br>организоват<br>ь учебное<br>сотрудниче<br>ство                                                       |

|                         |                                                                                                                                                   |                |                                                                                                 |                                                              |                                        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Личностны<br>е качества | Сформиров<br>анность<br>моральных<br>норм и<br>ценностей,<br>доброжелат<br>ельное<br>отношение<br>к<br>окружающ<br>им,<br>мотивация<br>к обучению | Наблюдени<br>е | Сформиров<br>ано знание<br>на уровне<br>норм и<br>правил,<br>но не<br>использует<br>на практике | Сформиров<br>аны, но не<br>достаточно<br>актуализир<br>ованы | Сформиров<br>аны в<br>полном<br>объеме |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|

### 2.3.Условия реализации программы.

Реализация Программы осуществляется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями, определенными профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «5» мая 2018г. № 298н и/или профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н.

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, постоянно, повышающим квалификацию через курсовую подготовку.

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на в спортивном зале и на открытом стадионе, соответствующим санитарно - эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Для реализации программы необходимо следующее *оборудование и спортивный инвентарь*:

1.Спортивная форма:

Для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).

## 2. Спортивные сооружения:

Спортивный зал

## 3. Техническое оснащение:

-секундомер;

-Звуковой сигнал для подачи стар

## 4. Инвентарь:

Для зала:

-Гимнастические маты для упражнений;

-гантели по 0,5кг;

-гантели по 1,0кг;

-набивные мячи;

-скакалки;

-шведская стенка;

-гимнастические скамейки;

-резины для рук.

## **Методическое обеспечение программы**

В процессе реализации программы используются различные методы, направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техники бега:

Словесные (беседа, объяснение);

практические (физические упражнения специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в спортивном зале,

наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений).

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность,

уверенность, интерес. Учитывая специфику, лёгкой атлетики необходимые объяснения, обсуждения.

Все задания на занятии выполняются под команду; она подаётся коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники бега, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а так же применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах. Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники бега идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом бега в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техники бега, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники бега. Совершенствование техники бега проводится только путем целостного выполнения беговых движений

## **2.4.Список литературы.**

### **Список литературы для педагога:**

1. Бегай! Прыгай! Метай! : Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; пер. с англ. А. Гнетовой. — Москва : Человек, 2013. — 216 с.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт, 2016. — 241 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009. — 199 с.
4. Ивочкин В. В., Травин Ю. Г. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. — М.: Советский спорт, 2004.
5. Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А.Креер, В. Б. Попов. — М. : Физкультура и спорт, 1986.
6. Легкая атлетика: учебно-метод. Пособие [электрон. ресурс]/сост., М. А. Беяева, И. А. Сударикова, И.П. Чухманов – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2018 – 50 с.
7. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений: Учебно-методическое пособие / Сост.: С.М. Обухов, М.Г. Дудник, Н.Б. Обухова, М.С. Коренева, М. Н. Маштакова, П. В. Дудник,. — СПб., изд. РГГМУ, 2013. — Ч.2. — 104 с.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М.: АСТ: Астрель, 2003. — 863 с.
9. Филиминов С. И., Новоточина Л. В., Гостев Г. Р., Самойлов Г. В. Лёгкая атлетика в образовательных учреждениях / Учебно-методическое пособие. — М., 2008. — 82 с.
10. Хоменков Л. С. Учебник тренера по легкой атлетике: учебник / Л. С. Хоменков. — М. : Физкультура и спорт, 1980.

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Ваигеманн Б. Детская легкая атлетика: Программа междунар. ассоц. легкоатлет, федераций: практ. рук. для организаторов занятий / ИААФБ. Вангеманн [и др.]; Гос. комитет Российской Федерации по физ. культуре и

спорту, Моек, регион, центр развития легкой атлетики. — М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2002. — 71 с.

2. Детская легкая атлетика: Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. — М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2002. — 80 с.

3. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А.И. Мальцев. — М.: Феникс, 2005.

4. Рассел Д. Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2012 — квалификация; Книга по Требованию. — Москва, 2012. — 106 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### **Техника безопасности на тренировках по легкой атлетике**

#### **1. Общие требования безопасности:**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

***Учащийся должен:***

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

## **3. Требования безопасности во время занятий БЕГ**

***Учащийся должен:***

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

## **ПРЫЖКИ**

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги. *Учащийся должен:*

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

## **МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

*Учащийся должен:*

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

*Учащийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы*

Успешное освоение учащимися содержания данной Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с

помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

Прием в Учреждение на обучение по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

### **Индивидуальный отбор**

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном Учреждением

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для проведения индивидуального отбора для зачисления в группы 1 года обучения*

#### *Легкая атлетика*

| Контрольные упражнения |                                              | мальчики        |     |     | девочки         |     |      |
|------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----------------|-----|------|
|                        | Баллы                                        | 5               | 4   | 3   | 5               | 4   | 3    |
| 1                      | Бег 30 м (сек)                               | 6.0             | 6.2 | 6.4 | 5.8             | 6.0 | 6.2  |
| 2                      | Челночный бег<br>3x10(сек)                   | 9.0             | 9.3 | 9.5 | 9.5             | 9.7 | 10.0 |
| 3                      | Прыжок в длину<br>(см)                       | 145             | 140 | 135 | 135             | 130 | 125  |
| 4                      | Прыжок через скакалку<br>(в течении 30 сек.) | Не менее 30 раз |     |     | Не менее 40 раз |     |      |

### **Текущий контроль:**

Текущий контроль представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении Программы. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия учащегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и учащимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль освоения Программы сопровождается тестированием учащихся (выполнение контрольных нормативов) на усмотрение тренера преподавателя и собеседованием.

Текущий контроль успеваемости учащихся - это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, непосредственно реализующим соответствующую дополнительную общеобразовательную программу. Порядок, формы, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются дополнительной общеобразовательной программой.

Текущий контроль осуществляется в следующих формах: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, соревнования и др.

Текущий контроль успеваемости применяется ко всем учащимся учреждения. Тренер-преподаватель доводит до сведения учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся результаты текущего контроля успеваемости в устной форме:

- собеседование по теоретическим вопросам для всех годов обучения;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для всех этапов обучения

### *Вопросы для текущего контроля теоретических знаний*

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики, как вида спорта.
4. Техника легкой атлетики.
5. Понятие о тактике.
6. Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации.
7. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
8. Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.
9. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена.
10. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена.
11. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий.
12. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.
13. Закаливание и его сущность.
14. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.
15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.
16. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
17. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

*Нормативы для текущего контроля по общей физической и специальной физической подготовки*

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                | юноши | девушки | Форма аттестации, контроля | Единица измерения |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|-------|---------|----------------------------|-------------------|
| Быстрота                        | Бег на 30 м                                   | 6,0   | 6,2     | Текущий                    | сек               |
| Координация                     | Челночный бег 3x10м                           | 8,5   | 10,0    | Текущий                    | сек               |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину                                | 140   | 130     | Текущий                    | см                |
| Техническое мастерство          | Учитывается правильность выполнения элементов |       |         |                            |                   |
| Спортивный разряд               | Без предъявления требований к наличию разряда |       |         |                            |                   |
| Участие в соревнованиях         | Первенство ДЮСШ                               |       |         |                            |                   |

*Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации учащихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объёме в соответствии с учебным планом)*

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.58) и Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся района. Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы (Ф3273 «Об образовании в РФ»), сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном ДЮСШ района. Сроки проведения определяются календарным учебным графиком ДЮСШ района.

Промежуточная аттестация направлена на образовательные результаты, которые запланированы и зафиксированы в данной Программе. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных испытаний (упражнений).

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

# НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ

## ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

| Физическое<br>качество       | Юноши                                   |                 |            |            |            |                |
|------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|------------|------------|------------|----------------|
|                              | Контрольные<br>нормативы                | 5<br>баллов     | 4<br>балла | 3<br>балла | 2<br>балла | 1 балл         |
| Скоростные<br>качества       | Бег 60 м с<br>ходу                      | 8,3             | 8,7        | 9,0        | 9,3        | 9,6            |
|                              | Бег 300 м                               | 51,0            | 56,0       | 58,0       | 1.00,0     | 1.03,0         |
| Выносливость                 | Бег 3000 м                              | 13.30           | 14.00      | 14.30      | 15.30      | 17.00          |
| Сила                         | Подъем<br>туловища<br>лежа на<br>спине  | 25              | 22         | 20         | 18         | 16             |
| Скоростносиловые<br>качества | Прыжок в<br>длину с<br>места            | 200             | 180        | 170        | 160        | 150            |
|                              | Тройной<br>прыжок в<br>длину с<br>места | 530             | 510        | 500        | 490        | 470            |
| Гибкость                     | Наклон<br>вперёд                        | +10 и<br>больше | +3; +9     | -2; +2     | -3; -7     | -8 и<br>меньше |
|                              | девушки                                 |                 |            |            |            |                |
|                              | Контрольные<br>нормативы                | 5<br>баллов     | 4<br>балла | 3<br>балла | 2<br>балла | 1 балл         |
| Скоростные<br>качества       | Бег 60 м с<br>ходу                      | 8,6             | 9,0        | 9,3        | 9,6        | 10,0           |
|                              | Бег 300 м                               | 56,0            | 59,0       | 1.01,0     | 1.03,0     | 1.06,0         |
| Выносливость                 | Бег 2000 м                              | 9.00            | 9.20       | 9.40       | 10.00      | 11.00          |
| Сила                         | Подъем<br>туловища<br>лежа на<br>спине  | 22              | 20         | 18         | 16         | 14             |

|                           |                                |              |        |        |        |             |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|--------|--------|--------|-------------|
| Скоростносиловые качества | Прыжок в длину с места         | 180          | 160    | 150    | 140    | 130         |
|                           | Тройной прыжок в длину с места | 510          | 490    | 470    | 430    | 400         |
| Гибкость                  | Наклон вперед                  | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |

Для перевода учащегося на 4 год необходимо набрать не менее 20 баллов.

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ

### ПОДГОТОВКИ

2 год обучения

| Физическое                |                                | Юноши        |         |         |         |             |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|---------|---------|---------|-------------|
| качество                  | Контрольные нормативы          | 5 баллов     | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл      |
| Скоростные качества       | Бег 60 м с ходу                | 8,0          | 8,3     | 8,7     | 9,0     | 9,3         |
|                           | Бег 300 м                      | 48,0         | 52,0    | 54,0    | 56,0    | 58,0        |
| Выносливость              | Бег 3000 м                     | 12.40        | 13.00   | 13.40   | 14.30   | 16.00       |
| Сила                      | Подъем туловища лежа на спине  | 26           | 24      | 22      | 20      | 18          |
| Скоростносиловые качества | Прыжок в длину с места         | 210          | 190     | 180     | 170     | 160         |
|                           | Тройной прыжок в длину с места | 570          | 550     | 540     | 530     | 520         |
| Гибкость                  | Наклон вперед                  | +10 и больше | +3; +9  | -2; +2  | -3; -7  | -8 и меньше |
| девушки                   |                                |              |         |         |         |             |
|                           | Контрольные нормативы          | 5 баллов     | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл      |

|                           |                                |              |        |        |        |             |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|--------|--------|--------|-------------|
| Скоростные качества       | Бег 60 м с ходу                | 8,4          | 8,8    | 9,1    | 9,4    | 9,8         |
|                           | Бег 300 м                      | 54,0         | 57,0   | 59,0   | 1.01,0 | 1.03,0      |
| Выносливость              | Бег 2000 м                     | 8.40         | 9.00   | 9.20   | 9.40   | 10.30       |
| Сила                      | Подъем туловища лежа на спине  | 23           | 21     | 19     | 17     | 15          |
| Скоростносиловые качества | Прыжок в длину с места         | 190          | 170    | 160    | 150    | 140         |
|                           | Тройной прыжок в длину с места | 530          | 500    | 480    | 460    | 440         |
| Гибкость                  | Наклон вперед                  | +10 и больше | +3; +9 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |

Для перевода учащегося на 5 год необходимо набрать не менее 20 баллов.

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ

### ПОДГОТОВКИ

3 год обучения

| Физическое качество       | Юноши                         |          |         |         |         |        |
|---------------------------|-------------------------------|----------|---------|---------|---------|--------|
|                           | Контрольные нормативы         | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Скоростные качества       | Бег 60 м с ходу               | 7, 6     | 8,0     | 8,3     | 8,7     | 9,0    |
|                           | Бег 300 м                     | 45,0     | 48,0    | 50,0    | 52,0    | 55,0   |
| Выносливость              | Бег 3000 м                    | 12.00    | 12.40   | 13.20   | 14.10   | 15.00  |
| Сила                      | Подъем туловища лежа на спине | 27       | 25      | 23      | 21      | 19     |
| Скоростносиловые качества | Прыжок в длину с места        | 230      | 210     | 200     | 190     | 180    |

|                           |                                |              |         |         |         |             |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|---------|---------|---------|-------------|
|                           | Тройной прыжок в длину с места | 600          | 580     | 570     | 560     | 530         |
| Гибкость                  | Наклон вперед                  | +10 и больше | +3; +9  | -2; +2  | -3; -7  | -8 и меньше |
|                           | девушки                        |              |         |         |         |             |
|                           | Контрольные нормативы          | 5 баллов     | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл      |
| Скоростные качества       | Бег 60 м с ходу                | 8,2          | 8,5     | 8,9     | 9,1     | 9,5         |
|                           | Бег 300 м                      | 51,0         | 54,0    | 56,0    | 58,0    | 1.01,0      |
| Выносливость              | Бег 2000 м                     | 8.30         | 8.50    | 9.10    | 9.30    | 10.10       |
| Сила                      | Подъем туловища лежа на спине  | 24           | 22      | 20      | 18      | 16          |
| Скоростносиловые качества | Прыжок в длину с места         | 200          | 180     | 170     | 160     | 150         |
|                           | Тройной прыжок в длину с места | 580          | 560     | 540     | 520     | 500         |
|                           | Тройной прыжок в длину с места |              |         |         |         |             |
| Гибкость                  | Наклон вперед                  | +10 и больше | +3; +9  | -2; +2  | -3; -7  | -8 и меньше |

### Приложение 3

#### Анкета по профессиональному самоопределению

1. Выбрали ли вы свою будущую профессию?
2. Назовите выбранную вами профессию.
3. Если вы еще не выбрали профессию, то какие профессии вам нравятся?

4. Ваши намерения после окончания школы:

- а) Буду работать.
- б) Попробую поступить в техникум, ПТУ, ВУЗ.
- в) Затрудняюсь ответить.

5. Назовите источники ваших знаний о профессии.

6. По какому профилю вы собираетесь продолжить трудовое обучение в старших классах?

7. Почему вы выбрали именно этот профиль обучения?

8. Как вы связываете профиль трудового обучения со своей будущей работой?

- а) Буду работать по этой специальности.
- б) Постараюсь приобрести похожую специальность.
- в) Буду учиться по родственной специальности.
- г) Буду учиться по этой специальности.
- д) Выберу другую специальность.
- е) Затрудняюсь ответить.

9. Хотели бы вы изменить профиль трудового обучения?

- а) Да.
- б) Нет.
- в) Не знаю.

10. Предпринимаете ли вы что-нибудь для подготовки себя к будущей профессии?

- а) Не вижу в этом необходимости.
- б) Хотелось бы что-нибудь сделать, но не знаю, с чего начать.
- в) Частично готовлюсь.
- г) Да, готовлюсь к будущей профессии.

11. Если вы готовитесь к будущей профессии, то укажите, каким образом вы это делаете.

12. Если бы вам представилась возможность, выбрали бы вы вновь тот же профиль трудового обучения?

- а) Да.
- б) Нет.
- в) Не знаю.

13. Какими, по вашему мнению, основными качествами должен обладать специалист той профессии, которую вы хотите выбрать?

14. Какими из этих качеств вы обладаете?

15. Что вы могли бы порекомендовать прочесть о выбранной вами профессии?

16. Нравится ли вам профиль вашего трудового обучения?

- а) Очень нравится.
- б) Скорее нравится, чем не нравится.
- в) Отношусь безразлично.
- г) Скорее не нравится.
- д) Совершенно не нравится.
- е) Не могу сказать.

17. Если вы не сможете после окончания школы сразу реализовать свои профессиональные намерения, что будете делать?

### **Тест по выявлению мотивов выбора профессии**

*Отметьте в листе ответов знаком “+” те номера мотивов, которые имеют для Вас значение при выборе профессии.*

#### ***Перечень мотивов:***

1. Интерес к содержанию профессии, желание узнать, в чем заключаются особенности специалиста в избираемой профессии.
2. Стремление к самосовершенствованию, развитию навыков и умений в избираемой сфере трудовой деятельности.
3. Убеждение, что данная профессия имеет высокий престиж в обществе.
4. Влияние родителей, друзей и знакомых.
5. Желание приобрести материальную независимость от родителей.
6. Хорошая успеваемость в школе по предметам, связанным с данной сферой деятельности.
7. Желание оказать помощь другим лицам.
8. Привлекает индивидуальная работа.
9. Мечта заниматься творческой работой, желание открыть новое и неизведанное.
10. Уверенность, что выбранная сфера трудовой деятельности соответствует Вашим способностям.
11. Возможность удовлетворить свои материальные потребности.
12. Стремление сделать свою жизнь насыщенной, интересной, увлекательной.
13. Возможность проявить самостоятельность в работе.

14. Привлекает предпринимательская деятельность.
15. Необходимость материально помогать семье.
16. Желание приобрести опыт работы в хозрасчетном объединении.
17. Интерес к деловым контактам с людьми.
18. Привлекают условия работы по профессии.
19. Желание работать в престижном месте.
20. Стремление к руководящей работе.
21. Влияние средств массовой информации.
22. Желание приносить пользу людям.
23. Интерес к материальной стороне профессиональной деятельности.
24. Привлекают внешние стороны профессиональной деятельности.

### **Анкета по изучению профессиональной направленности**

1. Какая профессия тебя больше всего привлекает, почему?
2. Чем эта профессия лучше других?
3. Знаком ли ты с людьми, которые овладели этой профессией, с кем именно?
4. Какие обязанности у людей этой профессии?
5. Видел ли ты продукцию труда избранной профессии?
6. Как ты думаешь, какие трудности встретишь при получении этой профессии?
7. Что ты предпримешь для того, чтобы освоить эту профессию?
8. Какую профессию тебе советуют избрать родители?

### **Матрица выбора профессии (Резапкина Г.В.)**

**Инструкция.** Многие испытывают трудности в выборе профессии. Работа с Матрицей выбора профессии поможет вам уточнить свой выбор, узнать будущую профессию, увидеть новые варианты. С кем или с чем вы бы хотели работать? Какой объект труда вас привлекает? Выберите один основной и два запасных варианта

- 1) **Человек** (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники и т.д.)
- 2) **Информация** (текст, формулы, схемы, иностранные языки, языки программирования)
- 3) **Финансы** (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)
- 4) **Техника** (механизмы, станки, здания, конструкции, приборы, машины)
- 5) **Искусство** (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т.д.)
- 6) **Животные и растения** (дикие, домашние, декоративные и т.д.)
- 7) **Изделия и продукты** (одежда, предметы обихода, лекарства, продукты питания и т.д.)
- 8) **Природные ресурсы** (земли, леса, горы, водоемы, полезные ископаемые т.д.)

**Чем бы вы хотели заниматься? Какой вид деятельности вас привлекает? Выберите один основной и два запасных варианта**

- 1) **Управление** (руководство чьей-то деятельностью)
- 2) **Обслуживание** (удовлетворение чьих-то потребностей)
- 3) **Образование** (воспитание, обучение, формирование личности)
- 4) **Производство и добыча** (изготовление продукции, добыча полезных ископаемых)
- 5) **Конструирование** (проектирование деталей и объектов)
- 6) **Исследование** (научное изучение чего-либо или кого-либо)
- 7) **Защита** (охрана от болезней и враждебных действий)
- 8) **Контроль и оценка** (проверка и наблюдение)

**Найдите в Матрице выбора профессии, соответствующие выбранным предметам труда и видам деятельности, и подчеркните их.**

# Приложение № 5 Ментальная карта профессии «Тренер-преподаватель»



