

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
Протокол от «30» августа 2023 г.
№ 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ
Мягкий М.Н. Мягкий М.Н.
Приказ от «30» августа 2023 г.
№ 89-ОД_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»
для спортивно-оздоровительной группы**

Уровень программы: базовый
Вид программы: типовая модифицированная
Уровень программы: модульная
Возраст детей: от 9 до 16 лет
Срок реализации: 1 год (312 уч. ч.)
Разработчик: Панская М.А.,
тренер-преподаватель

п. Зимовники
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
2.1 Учебный план.	7
2.2 Календарный учебный график.....	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
3.1 Условия реализации программы.....	12
3.2 Формы контроля и аттестации.....	12
3.3 Планируемые результаты образовательной программы	12
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	14
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	16
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовую базу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Лёгкая атлетика» для спортивно-оздоровительной группы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 23.09.2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным программам в области физической культуры и спорта»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в России Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ № 678 - р от 31.03.2022 г.);

- Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Областной закон Ростовской области от 06.05.2016 № 528-ЗС «О патриотическом воспитании граждан в Ростовской области»;
- Методические рекомендации «Обновление содержания, технологий и форматов дополнительного образования детей» (протокол №2 от 28.05.2021);
- Программа развития воспитания в Зимовниковском районе до 2025 (приказ управления образования от 02.07.2021 №150-ОД);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (утвержден приказом Мин спорта РФ № 673 от 20.08.2019 г.);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3894 – р от 28.12.2021 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3081 – р от 24.11.2020 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ (утвержден приказом управления образования Зимовниковского района №214 ОТ 04.07.2019 г.);
- Основная образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ (утверждена приказом №84-ОД от 30.08.2022 г.);
- Положение о дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программах тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ (утверждено приказом №24-ОД от 06.08.2021 г).

Актуальность. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой

различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Отличительные особенности программы, новизна.

Общеразвивающей программы является расширение возможностей использования детьми ценностей физической активности и спортивной культуры, практическое использование огромного потенциала спорта для формирования физического и нравственного здоровья, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех участников образовательного процесса. Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Новизна данной программы состоит в том, что она делает упор на двигательную деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В ходе занятий происходит постепенное увеличение нагрузок, контроль за физической формой, закрепление физических и специальных умений и навыков, теоретическая подготовка завершаются итоговыми занятиями.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что лёгкая атлетика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Лёгкая атлетика лучшее средство формирования правильной осанки ребенка.

Цель – является совершенствование физического развития детей, повышение их функциональных возможностей средствами современных оздоровительно-корректирующих систем, способствующих укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни. Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности легкой атлетики, на основе средств общей физической подготовки.

Задачи:

Образовательные - формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Характеристика программы

Направленность - физкультурно-спортивная

Тип - дополнительная общеразвивающая программа

Вид - модифицированная

Уровень освоения - базовый

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Продолжительность учебного года с 01.09.2023 по 31.08.2024. Объем программы 312 академических часов.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

Форма обучения - очная, занятия проводятся на русском языке.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа ориентирована на обучающихся 9-16 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом, и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Программа учитывает психофизические и возрастные особенности обучающихся. Формирование учебной группы осуществляется на добровольной основе. Количество обучающихся в группе определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями.

Наполняемость групп:

СО-2 – 15 человек

СО-4 – 10 человек

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план.

Таблица 1

№ п\п	Разделы	Количество часов		
		теор ия	практ ика	всего
1. Теоретическая подготовка				
1.1.	Вводное занятие.	2	-	2
1.2.	История развития лёгкой атлетики	2	-	2
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	-	2
1.4.	Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание, питание.	2	-	2
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2
1.6.	Основы техники. Спортивная терминология.	2	-	2
1.7.	Антидопинговые правила.	2	-	2
2. Общая физическая подготовка				
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	2	12	14
2.2.	Строевые упражнения.	2	12	14
2.3.	Упражнения для развития силы.	2	10	12
2.4.	Упражнения для развития быстроты.	2	10	12
2.5.	Упражнения для развития гибкости.	2	10	12
2.6.	Упражнения для развития ловкости.	2	10	12
2.7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	10	12
2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	2	10	12
3. Специальная физическая подготовка				
3.1.	Упражнения по прыжкам	2	12	14
3.2.	Упражнения со скакалкой.	2	12	14
3.3.	Упражнения с набивными мячами.	2	12	14
3.4.	Упражнения по метанию	2	12	14
3.5.	Упражнения на скорость	2	12	14
3.6.	Упражнения на выносливость	2	14	16
4. Техничко-тактическая подготовка				
4.1.	Техника бега	2	16	18
4.2.	Техника прыжков	2	16	18
4.3.	Тактика подтягивания	2	16	18
4.4.	Тактика метания	2	16	18
5. Восстановительные мероприятия		2	16	18
6. Контрольно-переводные испытания		-	10	10
7. Самостоятельная работа		-	12	12
Количество часов		52	260	312

Содержание учебного плана

1. Физическая культура и спорт в России:

- физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- почетные спортивные звания;
- единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики;
- место легкой атлетики в общей системе физического воспитания;
- всесоюзные спартакиады школьников и юношеские соревнования;
- личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;
- легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение.

2. История развития легкоатлетического спорта:

- место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр;
- легкая атлетика в дореволюционной России;
- развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции;
- развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны;
- всероссийские рекорды юношей, девушек и взрослых.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

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

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

- гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой;
- причины травм и их профилактика;
- использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма;
- понятие о тренированности и спортивной форме;
- значение массажа и самомассажа;

- личная гигиена спортсмена;
- вред курения и употребления спиртных напитков;
- гигиена в быту;
- правильное питание спортсмена;
- что нужно знать о тренировке;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах;
- дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев

5. Места занятий, оборудование и инвентарь:

- беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция;
- места занятий для прыжков и метаний;
- оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

6. Основы техники видов легкой атлетики:

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

7. Методика обучения и тренировка:

- обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- применение в процессе обучения дидактических принципов советской педагогики;
- роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
- важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- определение и исправление ошибок;
- особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми;
- разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании;
- участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика:

- виды соревнований;
- ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом;
- подготовка мест занятий и соревнований;

- судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- оценка достижений в легкой атлетике;
- самостоятельное проведение разминки;
- самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности;
- обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Общая физическая подготовка

(Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений).

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения:
3. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.
4. Упражнения с набивными мячами.
5. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами.
6. Упражнения на снарядах
7. Упражнения со скакалкой.
8. Акробатические упражнения: Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок назад. Варианты различных кувырков.
9. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).
10. Спортивные игры.

Психологическая подготовка

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

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

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

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

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта других спортсменов.

Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация (зачетное занятие).

2.2 Календарный учебный график

программы является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержит в себе комплекс основных характеристик, представленных в Приложении 1, для спортивно-оздоровительной группы отделения «Легкой атлетики».

Даты начала и окончания учебного года – учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Количество учебных недель – программа предусматривает обучение в течение 52 недель.

Продолжительность каникул – в период осенних, весенних, летних каникул занятия проводятся по расписанию.

Сроки контрольных процедур – обозначены в календарном учебном графике.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

Требования к материально-технической базе для осуществления тренировочного процесса:

- наличие спортивного зала; уличная площадка; школьный стадион;
- наличие раздевалок, душевой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по легкой атлетике.

Спортивный инвентарь

1. Легкоатлетические барьеры – 25 шт. (разной высоты)
2. Яма для прыжков в высоту с оборудованием
3. Набивные мячи – 1 кг – 3 шт, 2 кг – 10 шт, 3 кг – 10 шт, 4 кг – 4 шт.
4. Штанга – 2 шт по – 100 кг.
5. Копья для метания – 6 – шт.
6. Секундомеры – 10 шт.
7. Эстафетные палочки – 10 шт.
8. Мячи для метания – 15 шт.
9. Резиновые амортизаторы – 15 шт.
10. Манжеты по 1 кг – 2 шт.

Кадровое обеспечение Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации программ, в том числе кадрам, материально технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

3.2 Формы контроля и аттестации

Опрос обучающихся по пройденному материалу.

Наблюдение за обучающимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

3.3 Планируемые результаты образовательной программы

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Программа делает акцент на формирование у обучающихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление занимающихся вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей).

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дидактические принципы построения образовательного процесса

1. Принцип сознательности. Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы обучающиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся. Для каждой группы должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие обучающихся в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.

7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль, за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Методы, используемые в процессе обучения.

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

6. Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающегося.

7. Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на обучающегося и родителей).

**V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ
КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

№	Контроль ные упражне ния	Девушки					Юноши				
		Баллы					Баллы				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег 30м (сек)	7.5	7.4	7.0	7.2	7.0	7.4	7.2	7.0	6.9	6.7
2.	Челночный бег 3x10 м.	11. 0	10.9	10.8	10.7	9.7	10.6	10.5	10.4	10.1	9.2
3.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	1	3	6	9	12	1	2	3	6	10
4.	Прыжок в длину с места (см)	100	105	108	110	115	105	108	110	115	120
5.	Бег 300м.	Без учета времени					Без учета времени				
6.	Подтягивание высокой на перекла дине (количе ство раз)	-	-	-	-	-	0	0	1	2	3
7.	Подтягиван ие низкой на перекладин е (количество раз)	2	3	4	5	11	3	4	5	6	13

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
4. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
6. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
8. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
10. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
11. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
12. Филин В.П. воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.