

**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 13 лет
Срок реализации: 1 год (312 уч. ч.)
Разработчик: Ширин А.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. 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 разнообразии 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-1 – 20 человек

СО-2 – 15 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 3х10 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 перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	0	0	1	2	3
7.	Подтягивание низкой на перекладине (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.