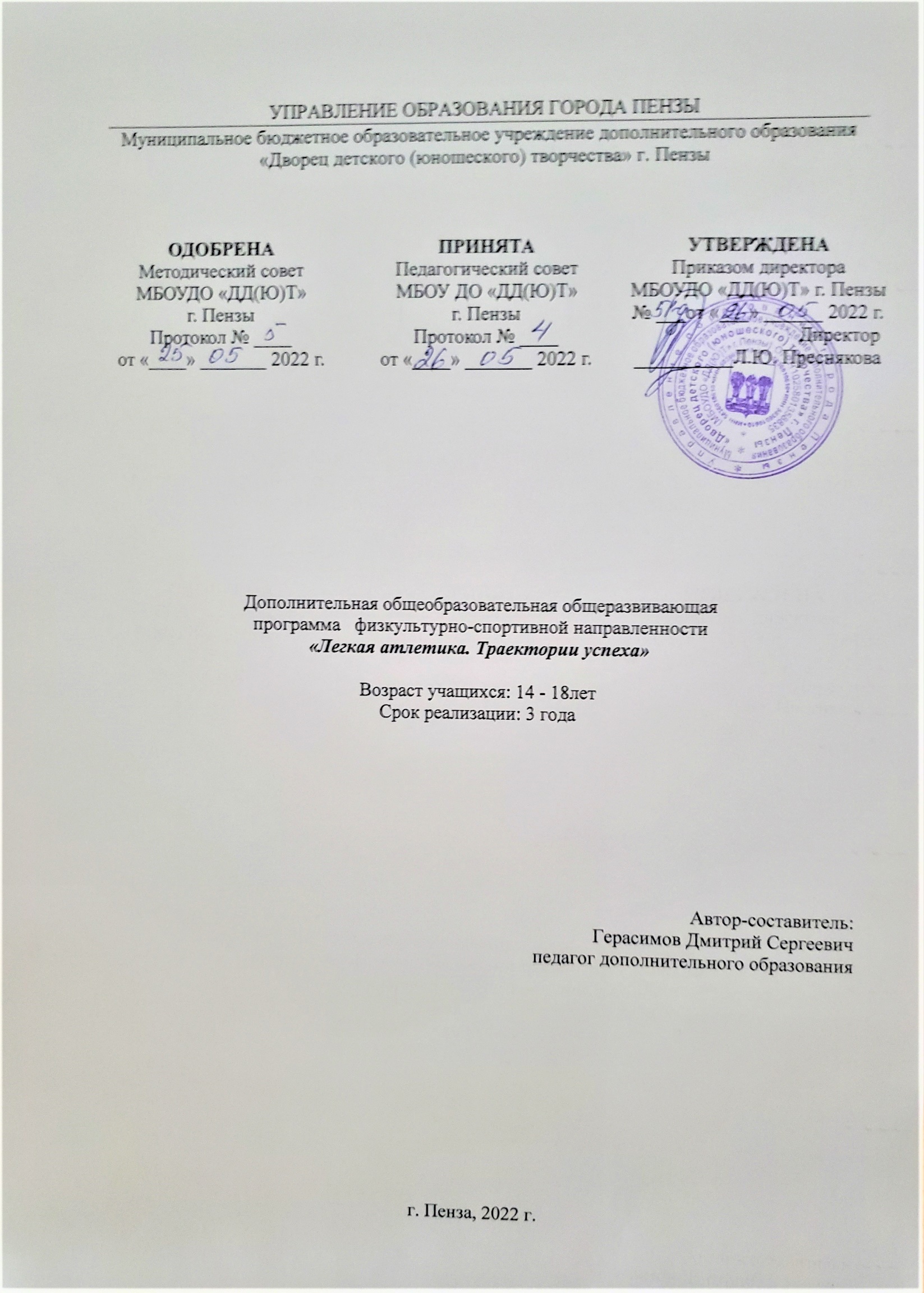
****

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика. Траектории успеха» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для учащихся в возрасте от 14 до 18 лет.

* по содержанию является физкультурно-спортивной,
* по уровню освоения – углубленной,
* по форме организации - очной, групповой,
* по степени авторства – экспериментальной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. N 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

4. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол N 3);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 No 09-3242);

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).

11. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р);

12. Устав МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы;

13. «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы».

**Актуальность программы**

Программа актуальна для общества, так как она ориентирована на цели государственной образовательной и культурной политики РФ по выявлению способностей и одаренности детей, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Физическое воспитание подрастающего поколения в нашей стране является предметом постоянной заботы государства. Так, в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года большое внимание уделено вопросам формирования в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни и занятиям спортом, ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Образовательная программа «Легкая атлетика. Траектории успеха» 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 легкой 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 ребенка 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, технология формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности); 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.

Целесообразность программы также обоснована её ориентацией на поддержку каждого учащегося в его продвижении по индивидуальной траектории обучения, созданной с учетом его личностных особенностей, потребностей и возможностей.

Успешность прохождения ребенком индивидуальной образовательной траектории определяется практическим содержанием развивающих образовательных индивидуальных часов в разделе программы «Профессиональное самоопределение».

**Адресат программы:**

Образовательная программа «Легкая атлетика. Траектории успеха» рассчитана на детей в возрасте от 14 до 18 лет:

- имеющих знания и навыки ознакомительного уровня по легкой атлетике и успешно сдавших нормативы для зачисления на базовый уровень образовательной программы;

- не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой 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 «Легкая атлетика. Траектории успеха» принимаются дети, имеющие знания и навыки ознакомительного уровня по легкой 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 ее переходе к этапу взрослости. У учащихся 14-18 лет развитие мышц и костей идет равномерно, быстро увеличивается мышечная масса, растет сила мышц. Это создает 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 легкой атлетикой.

Группы разновозрастные, формируются составом не менее 12 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 576 часов.

1 год обучения – 180 часов.

2 год обучения - 180 часов.

3 год обучения – 216 часов.

**Форма реализации** образовательнойпрограммы 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 – 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (1 учебный час - 45 мин);

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (1 учебный час - 45 мин);

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин)

**Особенности организации образовательного процесса**

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

**Базовый уровень**

Содержание программы предполагает освоение базовых знаний в легкой 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 легкой атлетике.

**Углубленный уровень**

Содержание программного материала предполагает углубленное изучение сведений в области легкой атлетики, освоение более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков, основанных на технических элементах легкой 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 легкой 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 легкая атлетика;
* закрепить устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;
* воспитывать чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности 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 учетом требований рынка труда.

**Ожидаемые результаты по годам обучения**

По окончании первого года освоения программы, учащиеся будут:

знать:

- историю развития и современное состояние легкой атлетики в мире и у нас в стране;

-правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;

- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой 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 вовремя занятии легкой атлетикой и правила его предупреждения;

- правила соревнований по легкой 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 легкой атлетике по возрасту;

-соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой 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 легкой атлетики в системе Олимпийского движения;

- деятельность антидопинговых организаций мира и России;

- ведущих спортсменов легкоатлетов бегунов, их вклад в развитие легкой атлетики;

- здоровье формирующие и здоровье сберегающие средства легкой 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 легкой атлетике различного ранга;

- выполнять требования по ОФП, СФП согласно возрастным категориям;

- участвовать в соревнованиях по легкой 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 объему 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 легкой атлетике различного ранга;

- демонстрировать технику бега по пересеченной местности;

- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям;

- участвовать в соревнованиях по легкой 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 легкой 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 легкой 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.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *(*№ | Наименование разделов | Колич.  часов всего | Уровни освоения | | |
| Базовый | | Углубленный |
| 1 год | 2 год | 3 год |
|  | Вводное занятие | 6 | 2 | 2 | 2 |
|  | Теоретические основы физической культуры и спорта | 40 | 20 | 20 | х |
|  | Основы физической подготовки (ОФП) | 116 | 40 | 38 | 38 |
|  | Специальная физическая подготовка (СФП) | 116 | 40 | 38 | 38 |
|  | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | 126 | 46 | 40 | 40 |
|  | Соревновательная  подготовка | 70 | 16 | 20 | 34 |
|  | Профессиональное самоопеределение | 42 | х | х | 42 |
|  | Воспитательная работа | 54 | 14 | 20 | 20 |
|  | Итоговое занятие | 6 | 2 | 2 | 2 |
|  | **Итого часов:** | 576 | 180 | 180 | 216 |

**1 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | | Форма  контроля |
| Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | **2** | 2 | 0 | опрос |
| 2. | Теоретические основы физической культуры и спорта: | **20** |  |  | тест |
| 2.1 Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. | 10 | 10 | - |
| 2.2 Строение и функции организма человека. Режим и питание спортсмена. | 10 | 10 | - |
| 3 | Основы физической подготовки (ОФП) | **40** | 10 | 30 | Наблюдение Нормативы ОФП |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | **40** | 10 | 30 | Наблюдение Нормативы СФП |
| 5 | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | **46** | 6 | 40 | наблюдение |
| 6 | Соревновательная подготовка | **16** | 2 | 14 | соревнование |
| 8 | Воспитательная работа | **14** | - | 14 | наблюдение |
| 9 | Итоговое занятие | **2** | - | 2 | сдача контрольных нормативов,  контрольно-переводные  испытания |
|  | **Всего:** | **180** | 50 | 130 |  |

Содержание

**Раздел 1. Вводное занятие**

**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.

**Контроль.** Знание техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи.

**Раздел 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:** Знания о развитии легкой атлетики в России и за рубежом.

**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:** Знания о строении и функциях организма человека, режиме и питании спортсмена.

**Раздел 3. Основы физической подготовки (ОФП)**

**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 положениях, с различным положением руки ног), для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положениях, 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 приседание 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:** Правильность выполнения упражнений. Знания понятия «Упражнение и система упражнений», классификации упражнений и их влияние на здоровье человека.

**Раздел 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:** Правильность выполнения упражнений. Знания средств СФП и их значение в формировании физических качеств человека.

**Раздел 5. Технико-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:** Знания классификации и терминологии технических действий в легкой атлетике. Правильность выполнения упражнений.

**Раздел 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:** Знание техники безопасности во время проведения соревнований и правил поведения по отношению к соперникам и судьям.Анализ проведенных соревнований.

**Раздел 7. Воспитательная работа.**

**Практика**: Участие в традиционных мероприятиях ДД(Ю)Т: день открытых дверей, фестиваль «Спорт-тайм», историко-познавательная викторина «И помнит мир спасенный!», праздник «Посвящение в Дворцовцы».

**Контроль:** Знание традиций ДД(Ю)Т г.Пензы.

**Раздел 8. Итоговое занятие.**

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

**Контроль:** Знание теоретических основ и умения правильно выполнять комплексы упражнений за 1 год обучения.

**2 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | | Форма  контроля |
| Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | **2** | 2 | - | опрос |
| 2. | Теоретические основы физической культуры и спорта | **20** | 20 |  | тест |
| 2.1 | Основы культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения | 10 | 10 |  |
| 2.2 | Нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта. Современное спортивное движение. | 10 | 10 |  |
| 3 | Основы физической подготовки (ОФП) | **38** | 8 | 30 | наблюдение |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | **38** | 8 | 30 | наблюдение |
| 5 | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | **40** | 6 | 34 | наблюдение |
| 6 | Соревновательная подготовка | **20** | 2 | 18 | соревнование |
| 7 | Воспитательная работа | **20** | 6 | 14 | наблюдение |
| 8 | Итоговое занятие | **2** | 1 | 1 | сдача контрольных нормативов |
|  | **Всего:** | **180** | 53 | 127 |  |

Содержание

**Раздел 1**. **Вводное занятие.**

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

**Контроль:** Знание правил по технике безопасности и пожарной безопасности.

**Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и спорта:**

**Тема 2.1 Основы культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения.**

**Теория:** Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Антидопинговое поведение. Профилактика асоциального поведения в молодежной среде. Деятельность антидопинговых организаций: ВАДА, РУСАДА.

**Контроль:** Знание основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения.

**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.

**Контроль:** Знания о современном спортивном движении и нормативно-правовых основ в области физической культуры и спорта.

**Раздел 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:** Правильность выполнения упражнений.

**Раздел 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 пробегание 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:** Правильность выполнения упражнений.

**Раздел 5. Технико-тактическая подготовка (ТТП)**

**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:** Знание классификации и терминологии технических приемов, качественных показателей индивидуальной техники бега, основные недостатки техники легкоатлетов и пути их устранения. Правильность выполнения упражнений.

**Раздел 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 по регламенту. Фестиваль Гран-при по легкой атлетике муниципального и регионального уровней, Фестиваль памяти Героя пограничника А.Е. Махалина, Первенство области по легкой атлетике (в категории до 16 лет и младше). Обсуждение результатов соревнований.

**Контроль:** Знание правил по технике безопасности и правил поведения во время соревнований по отношению к соперникам и судьям. Анализ проведенных соревнований.

**Раздел 7. Воспитательная работа.**

**Теория:** Физическая культура и спорт в семейных традициях. Правила написания, структуры и оформления исследовательских работ.

**Практика:** Подготовка исследовательских работ (тема по выбору учащихся) Участие в научно-практических конференциях муниципального уровня с работами в области спорта. Участие в традиционных мероприятиях ДД(Ю)Т: день открытых дверей, неделя безопасности, фестиваль «Спорт-тайм», в социальной акции «Спорт без допинга» и спортивно-оздоровительном мероприятии «Семейная тренировка».

**Контроль:** Знание написания, структуры и оформления исследовательских работ. Участие в мероприятиях.

**Раздел 8. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов учебного года.

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

**3 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | | Форма  контроля |
| Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | **2** | 2 | - | опрос |
| 3 | Основы физической подготовки (ОФП) | **38** | - | 38 | наблюдение |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | **38** | 4 | 34 | наблюдение |
| 5 | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | **40** | 4 | 36 | наблюдение |
| 6 | Соревновательная подготовка | **34** | 4 | 30 | соревнование |
| 7 | Профессиональное самоопределение | **42** | 18 | 24 | Проведение занятия или массового мероприятия |
| 8 | Воспитательная работа | **20** | 4 | 16 | наблюдение |
| 9 | Итоговое занятие | **2** | 1 | 1 | сдача контрольных нормативов,  контрольно-переводные испытания |
|  | **Всего:** | **216** | 37 | 179 |  |

**Содержание**

**Раздел 1**. **Вводное занятие.**

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

**Контроль:** Знание инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности.

**Раздел 2. 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 правового 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:** Правильность выполнения упражнений.

**Раздел 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, выпадом и прыжком.

**Контроль:** Правильность выполнения упражнений.

**Раздел 4. Технико-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.Совершенствованиебега 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:** Знание различных техник бега. Правильность выполнения упражнений.

**Раздел 5: 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:** Знание инструктажа по технике безопасности и правил поведения во время соревнований по отношению к соперникам и судьям. Анализ проведенных соревнований.

**Раздел 6: Профессиональное самоопеределение.**

**Теория:** Современные профессии, связанные с легкой атлетикой и спортом. Атлас новых профессий. Направления: спортивная педагогика и спортивный менеджмент.

**Практика:** Встречи с представителями разных спортивных профессий: тренер-преподаватель, судья/арбитр, спортивный врач, спортивный менеджер. Тренинговые занятия «Моё будущее и спорт». Профориентационное анкетирование. Траектория «Спортивная педагогика», «Спортивный менеджмент».

**Контроль:** Знание современных профессий, связанных со спортом.

**Раздел 7. Воспитательная работа.**

**Теория:** Победители чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр Пензенской области. Правила написания, структуры и оформления исследовательских работ.

**Практика:** Подготовка научно-исследовательской работы (тема по выбору учащихся). Участие в научно-практических конференциях различных уровней с исследовательскими работами в области спорта. Участие в традиционных мероприятиях ДД(Ю)Т: день открытых дверей, неделя безопасности, фестиваль «Спорт-тайм», товарищеские встречи между объединениями, спортивный праздник «Спорт – это целый мир!», эстафеты «Богатырская сила». Встречи

**Контроль:** Знание структуры научно-исследовательской работы. Участие в мероприятиях.

**Раздел 7. Итоговое занятие**

**Теория:** Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

**Практика:** Аттестация по завершению программы.

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.

**Индивидуальная образовательная траектория**

**Направление «Спортивная педагогика»**

**Цель:** социально-профессиональная ориентация и профориентационная поддержка учащихся с ярко выраженной профессиональной склонностью к воспитанию и обучению.

**Задачи:**

* овладение учащимися знаниями и умениями в области спортивной педагогики;
* получение опыта применения новых знаний и умений в выбранной сфере деятельности;
* развить умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие в дальнейшем самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории;
* поддержать профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | | Форма  контроля |
| Теория | Практика |
| 1 | Педагогика в системе гуманитарных знаний и наук о человеке. | 12 | 6 | 6 | опрос |
| 2 | Спортивный педагог, требования к его личности и содержанию профессиональных способностей. | 15 | 6 | 9 | наблюдение |
| 3 | Методологические основы педагогики физической культуры и спорта. | 15 | 6 | 9 | проведение занятия |
|  | Итого | 42 | 18 | 24 |  |

**Тема 1. 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?». Составление глоссария по теме (10 слов). Написание мини-реферата на тему «Связь педагогики с…». Подготовка таблицы особенностей младшего школьного, младшего подросткового, старшего подросткового возраста.

**Контроль.** Знание понятия «педагогика», предмета и задач педагогики, краткой истории педагогики; особенностей младшего школьного, младшего подросткового, старшего подросткового возраста. Умение выстраивать учебно-воспитательную в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

**Тема 2. 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». Составление глоссария по теме (не менее 16 слов). Имитационные игры «Иностранец», «Двое в парке»; работа в парах «Зеркало» или «Тень», «Коллективные этюды» и др. Подготовка докладов на темы: «Просторечие, сленг и жаргон в речи спортивного педагога», «Воспитывающее значение культуры речи педагога».

**Контроль**. Знание требований к личности спортивного педагога, необходимых компетенциях, профессионально важных качествах; знание особенностей педагогического общения. Умение выделять необходимые для спортивного педагога качества; находить и исправлять речевые ошибки.

**Тема 3. Методологические основы педагогики физической культуры и спорта.**

**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.

**Практика.** Решение педагогических ситуаций по теме. Составление плана-конспекта и технологической карты занятия (тема - на выбор учащегося). Разработка программы последовательного обучения сложному двигательному действию (с опорой на приведенную схему учебно-воспитательных задач в учебнике «Педагогика ФК» под ред. Б.А. Карпушина (С.182-185)). Проведение занятия по выбранной теме.

**Контроль.** Знание методологических основ педагогики физической культуры и спорта; умение применять полученные знания в области спортивной педагогики на практике.

**Индивидуальная образовательная траектория**

**Направление «Спортивный менеджмент»**

**Цель:** социально-профессиональная ориентация и профориентационная поддержка учащихся с ярко выраженной профессиональной склонностью к управлению человеческими ресурсами.

**Задачи:**

* овладение учащимися знаниями и умениями в области спортивного менеджмента;
* получение опыта применения полученных знаний и умений в выбранной сфере деятельности;
* развить умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие в дальнейшем самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории;
* поддержать профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | | Форма  контроля |
| Теория | Практика |
| 1 | Введение в менеджмент | 12 | 6 | 6 | опрос |
| 2 | Основы менеджмента физической культуры и спорта | 15 | 6 | 9 | наблюдение |
| 3 | Стратегический менеджмент физкультурно-спортивных мероприятий | 15 | 6 | 9 | Проведение спортивного мероприятия |
|  | Итого: | 42 | 18 | 24 |  |

**Тема 1. Введение в менеджмент**

**Теория.** Определение менеджмента. Основные понятия менеджмента. Основные направления и подходы в менеджменте.

**Практика.** Решение кейсов «Анализ резюме», «Решение организационных конфликтов». Деловые игры «Создание фирмы», «Завтрак с героем», «Мне необходима помощь!».

**Контроль.** Знание основных понятий менеджмента. Умение определять подходы в менеджменте и решать управленческие задачи.

**Тема 2. Основы менеджмента физической культуры и спорта**

**Теория.** Общая характеристика управления в сфере физической культуры и спорта. Функции спортивного менеджмента (планирование, организация, мотивация, контроль). Интернет как современное средство коммуникаций в сфере спортивного менеджмента.

**Практика.** Работа со Стратегией развития физической культуры и спорта до 2030 года. Разработка дорожной карты развития объединения «Атлетик» на следующие пять лет. Анализ публикаций по спортивному менеджменту, подготовка докладов «Физкультурно-спортивные организации: классификация, миссия, цели» (организация – по выбору учащегося).

**Контроль**. Знание теоретических основ спортивного менеджмента, функций спортивного менеджмента.

**Тема 3. Стратегический менеджмент физкультурно-спортивных мероприятий**

**Теория.** Классификация физкультурно-спортивных мероприятий. Основные функции и особенности физкультурно-спортивных мероприятий. Общая структура физкультурно-спортивных мероприятий. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий как основа менеджмента спортивных соревнований. Этапы организации физкультурно-спортивного мероприятия. Характеристика и последовательность основных управленческих действий. Менеджмент безопасности проведения спортивных мероприятий. Методика составления положения о мероприятиях (соревнованиях) по виду спорта.

**Практика.** Анализ положений физкультурно-спортивных мероприятий разных типов. Просмотр видеофрагментов физкультурно-спортивных мероприятий разных и их структурный анализ. Составление положения и программы спортивного мероприятия (тема – по выбору учащихся). Проведение физкультурно-спортивного мероприятия. Составление памятки «Правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного мероприятия».

**Контроль.** Знание теоретических основ стратегического менеджмента физкультурно-спортивных мероприятий. Умение применять полученные знания на практике.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обуче  ния | Объем учебных часов по годам обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| 1 | 180 | 36 | 108 | 2 занятия по 2 часа и 1 занятие по 1 часу |
| 2 | 180 | 36 | 108 | 2 занятия по 2 часа и 1 занятие по 1 часу |
| 3 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа |

**Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе**

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 и контроль по завершению программы.*

*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 (декабрь, 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.

*Аттестация по завершению программы*. Проводится по окончанию освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с положением об итоговой аттестации, в форме, выбранной педагогом.

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).

Для оценки достижения личностных результатов используются:

Тест креативности П. Торранса

Тест на креативность Ж. Попова

Методика «Исследование творческого воображения» Е.И. Рогова

Для оценки достижения метапредметных результатов используются:

«Оценка самоконтроля в общении» М.Снайдера.

Методика «Диагностика уровня эмпатии» (И.М.Юсупов)

Методика изучения коммуникативных и организаторских способностей старшеклассников (В.В.Синявский, В.А.Федорошин).

Кроме того, учащийся самостоятельно отслеживает свои результаты с помощью «Портфолио личных достижений», которое обновляется ежегодно. (Приложение №5)

**Контрольно- измерительные материалы**

1. **Оценочные материалы**

**Оценивание предметных результатов обучения по программе:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  **(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | |
| **Низкий уровень**  **(1-3 балла)** | **Средний уровень**  **(4-7 баллов)** | **Высокий уровень**  **(8-10 баллов)** |
| Теоретические знания по основным разделам программы | Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. | Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой | Объем усвоений знаний составляет более | Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | Контрольное задание | Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию | Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога | Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно |

**Оценивание метапредметных результатов обучения по программе**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  **(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | |
| **Низкий уровень**  **(1-3 балла)** | **Средний уровень**  **(4-7 баллов)** | **Высокий уровень**  **(8-10 баллов)** |
| Учебно-познавательные умения | Самостоятельность в решении познавательных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет работу с помощью педагога | Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений |
| Учебно-организационные умения и навыки | Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога | Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль | Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль |
| Учебно-коммуникативные умения и навыки | Самостоятельность в решении коммуникативных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей | Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество |
| Личностные качества | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению | Наблюдение | Сформировано знание на уровне норм и правил,  но не использует на практике | Сформированы, но не достаточно актуализированы | Сформированы в полном объеме |

**Условия реализации программы**

**Материально-технические ресурсы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Оборудование и технические средства | количество (шт.) |
|  | площадка и/или спортивный манеж, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м2 на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров; | 1 |
|  | комната для переодевания; | 1 |
|  | стойки | 12 |
|  | скакалки, | 20 |
|  | барьеры | 20 |
|  | мячи баскетбольные | 4 |
|  | мячи волейбольные | 4 |
|  | сетка для мячей; | 1 |
|  | комплект фишек, | 30 |
|  | рулетка 3 м | 1 |
|  | эстафетные палочки | 3 |
|  | барьеры | 10 |
|  | стартовые колодки, | 3 |
|  | тренировочные манишки, | 20 |
|  | секундомер; | 1 |
|  | свисток; | 1 |
|  | планшет магнитный. | 1 |

**Информационные ресурсы**: оргтехника, интернет-ресурсы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Компьютер (планшетный) | 1 шт. |
| 2 | Флэш-накопитель (USB) | 1 шт. |
| 3 | Интернет-соединение |  |

**Расходные материалы** (приобретаютсяучащимися самостоятельно)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Спортивная форма | 1 |
| 2 | Кроссовки | 1 |
| 3 | Шиповки | 1 |

**Методические ресурсы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название |  |
| 1 | Учебные пособия | Легкая атлетика: учебно-метод. Пособие [электрон. ресурс]/сост., М. А. Беляева, И. А. Сударикова, И.П. Чухманов – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2018 – 50 с.  Филиминов С. И., Новоточина Л. В., Гостев Г. Р., Самойлов Г. В. Лёгкая атлетика в образовательных учреждениях / Учебно-методическое пособие. — М., 2008. — 82 с. |
| 2 | Художественная литература | Нифтонов И. И. Всё ещё впереди. / И. И. Нифтонов. — Изд-во: SelfPub.ru, 2017.  Сенчаков Д. А. Внимание... Марш!: роман / Дмитрий Сенчаков.– Ставрополь : Бюро новостей, 2020.– 446 стр. |
| 3 | Энциклопедии и справочники | Зеличенок В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика : энциклопедия : [в 2 т.]; под общ. ред. В. В. Балахничева. - Москва : Человек, 2012-2013. |
| 4 | Медиатека | Видеозаписи с Олимпийских Игр, Чемпионатов Мира, Европы, страны. Золотая лига. Этапы гран-  При. |
| 5 | Электронные образовательные ресурсы | <http://ddut-penza.ru/> Официальный сайт ДД(Ю)Т г. Пензы  <https://vk.com/trackandfieldpenza> Страница объединения «Атлетик» в ВКонтакте  <http://window.edu.ru> Российский обще-образовательный портал  <http://www.trackandfield.ru/> Портал лёгкой атлетики  <http://kzg.narod.ru/> Журнал «Культура здоровой жизни»  http://www.infosport.ru Национальная информационная сеть «Спортивная  Россия». |
| 6 | Методические материалы | Методические материалы по лёгкой атлетике.  Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Издание 2-е, стереотипное. — М.: Человек, 2011 — 224 с., ил. (Библиотека легкоатлета).  Авторская методика сопряжения координационной и кондиционной подготовки атлетов (Табаков А. И., Коновалов В.Н.)  Эл. ресурс: https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=36861 |
| 7 | Дидактические материалы | Дидактические материалы по лёгкой атлетике  <https://konspekteka.ru/vspomogatelnye-kartochki-po-lyogkoj-atletike/>  <https://studme.org/372535/meditsina/didakticheskaya_sistema_obucheniya_shkolnikov_legkoatleticheskim_uprazhneniyam> |

**Кадровые ресурсы**: данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

**Воспитывающая деятельность**

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

* формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
* воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Воспитывающая деятельность в рамках программы «Легкая атлетика. Траектории успеха» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы и предполагает следующие направления:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Разделы работы | Направленность | Мероприятия |
| 1 | Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям | Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни | Выпуск статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого |
| Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности | Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры,, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства |
| Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях | Беседы, семинары, спортивные мероприятия |
| 2 | Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе | Обучение этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье) | Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера, тьютора |
| 3 | Воспитание гражданской ответственности и порядочности | Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений | Лекции, семинары, мастер-классы |
| 4 | Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения | Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил)  Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма | Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия;  Классные часы, семинары, круглые столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, акции; эстафеты, квесты, форумы, «дни здоровья»; |
| 5 | Организация общественно-значимой деятельности | Поддержка старшего поколения (ветераны Великой Отечественной войны, инвалиды и так далее).  Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ | Организация праздников, спортивных мероприятий |
| Приобщение к общественно-полезному труду | Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентарем |
| 6 | Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся | Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся | Беседы, праздники |
| 7 | Развитие исследовательского потенциала | Участие в экспериментальных и инновационных проектах | Научные проекты, конференции в области спорта |
| 8 | Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей | Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе | Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино |

**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. Зеличенок ; 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. Беляева, 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 c.

**Приложение 1. Анкетирование для выбора индивидуальной образовательной траектории.**

**Дорогой друг!**

Прочитай внимательно каждый вопрос и отметь тот вариант ответа, который соответствует твоему мнению. Если ни один вариант тебя не устраивает, напиши свой ответ в графе «другие варианты ответов».

1. Сколько лет Вы занимаетесь легкой атлетикой?
2. Меньше 1 года
3. От 1 до 2 лет
4. От 3 до 5 лет
5. Свыше 5 лет
6. Что в занятиях легкой атлетикой приносит Вам наибольшее удовлетворение?
7. Укрепление и поддержание здоровья
8. Общение с интересными людьми и единомышленниками
9. Возможность одерживать спортивные победы
10. Другие варианты ответов (впишите)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. Вы хотите связать свою профессиональную деятельность со спортом (легкой атлетикой)?
12. Да
13. Нет
14. Затрудняюсь ответить
15. Какая спортивная профессия вас привлекает?
16. Тренер
17. Учитель физической культуры (педагог дополнительного образования)
18. Спортивный менеджер
19. Спортивный консультант
20. Другие варианты ответов (впишите)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_`
21. Какие профессиональные качества вы хотели бы развить в себе?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за участие!

**Приложение № 2**

**Глоссарий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика. Траектории успеха»**

**Амортизатор —** приспособление для амортизации приземления послеполетной части двигательного действия (а нередко и для увеличения высоты вылета).

**Барьер —** искусственное препятствие из дерева или металла на дистанции барьерного бега, кросса; имеет разную высоту в зависимости от типа дистанции, пола и возрастной категории спортсмена.

**Барьерный бег** — бег с преодолением специальных препятствий – барьеров, установленных на дистанции в определенном порядке.

**Гандикап —** преимущество в условиях при состязаниях, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравновесить шансы на успех.

**Кросс** — спортивный бег по пересеченной местности.

**Легкая атлетика** — вид спорта, объединяющий бег, ходьбу, прыжки, метания.

**Медбол** (англ. medicine ball — медицинский мяч) — мяч-утяжелитель, набивной или тяжелый мяч весом от 1 до 20 кг для спортивных и реабилитационных тренировок.

**Многоскоки** — прыжковые упражнения, выполняемые на одной, двух ногах или попеременно с одной ноги на другую для развития прыгучести и силы ног.

**Норматив** — показатель, в соответствии с которым определяется уровень подготовленности, квалификация спортсмена, допуск его к последующей стадии соревнований или к более крупным соревнованиям; является основанием для присвоения соответствующего спортивного разряда, а также внесения корректив в систему тренировок.

**Отягощение** — внешнее сопротивление движению (гиря, штанга, мешок с песком и пр.), усложняющее выполнение упражнения, способствующее увеличению мышечных усилий.

**Эстафетный бег** — бег по этапам на круговой дорожке стадиона с передачей эстафетной палочки. Число этапов (как правило 4) соответствует числу участников в команде.

**Приложение № 3**

**«Информационная карта результатов участия в соревнованиях, фестивалях, конкурсах и других мероприятиях»**

**Ф.И.О. учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Год обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата заполнения карты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы**  **предъявления**  **достижений** | **Учрежденческий**  **уровень** | | | **Муниципальный,**  **региональный**  **уровень** | | | **Федеральный,**  **Международный**  **уровень** | | |
|  |  | участие  1 балл | диплом  2 балла | победитель  3 балла | участие  1 балл | диплом  2 балла | победитель  3 балла | участие  1 балл | диплом  2 балла | победитель  3 балла |
| 1 | Соревнования |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Эстафеты |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Конкурсы |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Конференции |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Фестивали |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Творческие проекты |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Другое |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая сумма баллов:** |  | | |  |  |  |  |  |  |

В соответствии с результатами участия учащегося в мероприятиях различного уровня выставляются баллы. По сумме баллов определяется рейтинг учащихся.

Выявление и анализ результатов проводится 2 раза в год (в середине и в конце учебного года).

**Приложение № 4.**

**«Сводная карта развития личностных результатов учащихся»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО**  **учащегося** | **Установка к занятиям спортом и здоровому образу жизни** | **Готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению** | **Ценностно-смысловые установки** | **Уровень развития личностных качеств** | | | | |
| ответственность | самостоятельность | дисциплинированность | целеустремлённость | положительное представление о себе |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Для оценки достижения личностных результатов используются тесты и методики, указанные в программе. Уровни достижения личностных результатов: низкий (Н), средний (С), высокий (В).

**Приложение №5.**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества» г. Пензы

**ПОРТФОЛИО ЛИЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**Учащегося объединения «Атлетик»** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*фамилия*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*имя*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*отчество*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Период, за который предоставлены документы и материалы:

с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.

Личная подпись учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Раздел 1. «Мой портрет»**

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО родителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мобильный телефон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место учёбы (общеобразовательной)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место учебы (дополнительной)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Объединения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обо мне**

Мои интересы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я умею:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я могу научить других:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Раздел 2. «Портфолио документов» (таблица и приложение)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Уровень мероприятия** | **Результат** | **Дата мероприятия** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Приложение 1. Портфолио документов (копии документов)**

**Раздел 3. «Портфолио работ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название творческой работы, проекта** | **Дата** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Приложение 2. Портфолио работ (копии работ)**

**Раздел 4. «Портфолио отзывов»**

А. Отзывы

Б. Рецензии работ и проектов

В. Характеристики

Г. Пожелания

**Приложение 3. Дополнительные материалы к портфолио**

1. Фотографии

2. Зачётные листы

3. Дополнительные материалы, связанные с прохождением индивидуальной образовательной траектории по программе

4. Самоанализ по итогам года

|  |  |
| --- | --- |
| **Итоги прошедшего года для меня** | |
| Из запланированного мне удалось выполнить… |  |
| Невыполнимым оказалось…*(объяснить причины)* |  |
| В результате прохождения  программы для меня стало важным… |  |
| В этом учебном году для меня  самым значимым и  запоминающимся было… |  |
| Мои представления о себе за  прошедший год изменились… |  |
| На сегодняшний день для меня более предпочтительной является профессия… |  |

**Приложение №6. Нормативы для зачисления на базовый уровень образовательной программы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Норматив* | *Возраст* | Мальчики | | | *Девочки* | | |
| ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** |
| **Челночный бег 3х10м (сек)** | ***14-15 л.*** | *8.0* | *8.6* | *9.2* | *8.5* | *9.1* | *9.7* |
| ***16-18 л.*** | *7.8* | *8.3* | *8.8* | *8.3* | *8.8* | *9.4* |
| **Бег 30м. (сек)** | ***14-15 л.*** | *5.3* | *5.8* | *6.2* | *6.2* | *6.6* | *6.8* |
| ***16-18 л.*** | *5.1* | *5.6* | *6.0* | *5.8* | *6.2* | *6.6* |
| **Бег 60 м. (сек)** | ***14-15 л.*** | *8.0* | *8.8* | *9.2* | *9.5* | *10.0* | *10.4* |
| ***16-18 л.*** | *7.7* | *8.4* | *8.8* | *9.6* | *10.0* | *10.2* |
| **Бег 92 м. "ёлочка"**  **с изменением направления** | ***14-15 л.*** | *30.0* | *30.5* | *31.0* | *35.5* | *36.0* | *36.5* |
| ***16-18 л.*** | *29.5* | *30.0* | *30.5* | *35.0* | *35.5* | *36.0* |
| **Прыжок в длину с места (см)** | ***14-15 л.*** | *195* | *190* | *175* | *175* | *165* | *155* |
| ***16-18 л.*** | *215* | *210* | *190* | *180* | *170* | *155* |
| **Бег 200м (сек)** | ***14-15 л.*** | *30.3* | *31.3* | *32.3* | *36.4* | *39.2* | *42.0* |
| ***16-18 л.*** | *27.0* | *29.4* | *31.1* | *36.0* | *38.0* | *41.0* |

**Приложение № 7. Оценочные материалы ДОП**

Тест «Развитие легкой атлетики в России и за рубежом»

1. Перечисли основные дисциплины современных крупнейших международных соревнований по лёгкой атлетике.

*Отметь правильные варианты ответов*

Спортивная ходьба

Беговые дисциплины

Прыжки в высоту

Прыжки в длину

Метания (снарядов на дальность)

Многоборья

Кросс по пересечённой местности

Триатлон

Преодоление препятствий

Стрельба

2. В каком году команда легкоатлетов Российской федерации впервые после распада СССР принимала участие в летних Олимпийских играх?

*Отметь правильный вариант ответа*

А. В 1992 г.

Б. В 1996 г.

В. В 2000 г.

3. Кто из российских легкоатлеток установил сразу два рекорда на дистанции в 1 милю и 1500 м. на Олимпийских играх в Атланте?

*Отметь правильный вариант ответа*

А. Т. Казанкина.

Б. С. Мастеркова.

В. Е. Николаева.

4. Кому из легкоатлетов принадлежит знаменитая фраза: «Пока у тебя есть хотя бы одна попытка, ты не проиграл»?

*Отметь правильный вариант ответа*

А. С. Бубка.

Б. Е. Исинбаева.

В. И. Тер-Ованесян.

5. Назови прославленную российскую спортсменку, легкоатлетку, изображенную на фотографию.

*Впиши правильный ответ в поле ниже*



Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула.

*Соотнеси имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат занеси в таблицу.*

1. Исинбаева Елена А. Прыжки в высоту (2012 г.)

2. Лебедева Татьяна Б. Толкание ядра (1972 г.)

3. Чижова Надежда В. Спортивная ходьба, 50км (2012 г.)

4. Кирдяпкин Сергей Г. Бег, 1500м (1960 г.)

5. Болотников Петр Д. Прыжки с шестом (2004 г., 2008 г.)

6. Ухов Иван Е. Прыжки в длину (2004 г.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Исинбаева Е. | Лебедева Т. | Чижова Н. | Кирдяпкин С. | Болотников П. | Ухов И. |
|  |  |  |  |  |  |

Тест «Основы культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения»

1. Что не запрещено при беге на короткую дистанцию?

*Отметь правильный вариант ответа*

А. Перебегать на соседнюю дорожку.

Б. Возвращаться по дорожке назад.

В. После финиша пробежать несколько шагов.

2. Чтобы после интенсивного бега не наступил гравитационный шок (кратковременная потеря сознания) – необходимо…

*Отметь правильный вариант ответа*

А. Резко остановиться и начать отдыхать.

Б. Перейти на шаг и успокоиться.

В. Выполнить несколько прыжков.

3. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?

*Отметь правильный вариант ответа*

А. Можно, но со страховкой.

Б. Можно.

В. Нельзя.

4. Установи правильную последовательность действий перед прыжками в длину.

*Внеси результаты в таблицу*

А. Провести разминку.

Б. Надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой;

В. Тщательно разрыхлить песок в яме.

Г. Убрать инвентарь.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

5. Что нужно делать при обнаружении неисправности спортивного инвентаря?

*Отметь правильный вариант ответа*

А. Продолжить занятия.

Б. Прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

В. Устранить неисправность.

6. К какому виду легкой атлетики относятся данные утверждения?

*Соотнеси утверждение и вид лёгкой атлетики, к которому оно относится. Результат занеси в таблицу.*

1. Бежать только по своей дорожке. А. Метание мяча.

2. Не находиться в зоне броска, Б. Бег на короткую дистанцию

не ходить за снарядами для метания В. Прыжки в длину

без разрешения тренера. Г. Бег на длинную дистанцию

3. Во избежание столкновения

исключить резко «стопорящую»

сторону.

4. Не выполнять прыжки на неровном

и скользком грунте, не приземляться

при прыжках на руки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

7. Допинг-контроль проводится…

*Отметь правильные варианты ответа*

А. В период между соревнованиями.

Б. На соревнованиях.

В. По согласованию со страной, где проходят соревнования.

Г. Только в отдельных видах спорта.

8. При каком условии спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ?

*Отметь правильный вариант ответа*

А. Имеется разрешение на терапевтическое использование.

Б. Он не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции

В. Применение не было направлено на улучшение спортивных результатов.

Г. Применял по назначению тренера.

9. В каком году был принят Кодекс ВАДА, действующий в настоящее время?

*Отметь правильный вариант ответа*

А. В 2014-м году на Всемирном антидопинговом конгрессе.

Б. В 2014-м на Всемирном антидопинговом конгрессе в редакции 2015-го года.

В. В 2015-м году на Всемирном антидопинговом конгрессе.

**Приложение № 8. Материалы для проведения**

**аттестации по итогам освоения программы**

**Дорогой друг!**

Вместе мы проделали огромный путь и узнали много нового о королеве спорта – лёгкой атлетике. Пришло время подвести итоги этого непростого, но интересного пути.

*Блок 1. Прочитай внимательно каждый вопрос и отметь один верный вариант.*

1. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону по правилам техники безопасности?

А. По направлению часовой стрелки.

Б. Против движения часовой стрелки.

В. В любом направлении.

2. Сколько и какие команды подает стартер во время соревнований по бегу на средние дистанции?

А. Одну: Марш!.

Б. Две: На старт! Марш!

В. Три: На старт! Внимание! Марш!

3. Как в легкой атлетике называется соревнование по бегу, когда спортсмену при преодолении дистанции приходится во время бега преодолевать барьеры и яму с водой?

А. Пятиборье.

Б. Кросс.

В. Стипль-чез.

Г. Марш-бросок.

4. Стайер – это…

А. Бегун на короткие дистанции.

Б. Бегун на длинные дистанции.

В. Прыгун тройным прыжком.

Г. Прыгун в высоту с шестом.

5. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является…

А. Сильное выталкивание ногами.

Б. Разноимённая работа рук.

В. Быстрое выпрямление туловища.

Г. Быстрый разгон.

6. В каком виде соревнований по лёгкой атлетике обязательно присутствуют судьи по стилю?

А. Спринт.

Б. Прыжки в высоту.

В. Спортивная ходьба.

Г. Прыжки с шестом.

7. Что является субъективным показателем здоровья?

А. Жизненная ёмкость лёгких.

Б. Частота сердечных сокращений.

В. Желание заниматься физическими упражнениями.

Г. Масса тела.

*Блок 2. Внимательно посмотри на изображения, прочитай каждый вопрос и впиши верный вариант в поле для ответа.*

1. Как называется эта специальная легкоатлетическая обувь?



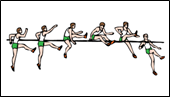
Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Какой легкоатлетический снаряд изображен на фотографии?



Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Какой способ прыжка в высоту представлен на рисунке?



Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Блок 3. Прочитай внимательно каждый вопрос и впиши верный вариант в поле для ответа.*

1. Какие спортивные достижения принадлежит россиянке Елене Исимбаевой? Каких ещё известных легкоатлетов ты знаешь?

Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Какие вредные привычки могут помешать спортсмену добиться желаемого результата?

Ответ:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Укажи год, в котором соревнования по лёгкой атлетике впервые были включены в программу Олимпийских игр

Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Перечисли и кратко опиши основные этапы спортивного соревнования/спортивного занятия (в соответствии с твоей индивидуальной образовательной траекторией).

Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_