



**Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №4 города Сочи**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ № 4 г. Сочи
от 03.03.2023г. протокол № 1

Утверждаю
Директор
МБУДО СШ № 4 г. Сочи
О.Г. Беренда
Приказ № 59 от 10.03.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности**

ВИД СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(спортивно-оздоровительный этап)

Срок реализации программы: 252 часа
Возрастная категория: от 6 до 17 лет
Вид программы: авторская
Форма обучения: Очная, очная с возможностью
Применения дистанционных технологий и электронного обучения
ID номер в Навигаторе 43958
Программа реализуется: на бюджетной основе

Авторы-составители:
Заместитель директора по учебно-спортивной работе
Оловянникова Ю.А.
Тренер-преподаватель
отделения легкой атлетики
Савченко П.С.

Сочи, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	14
2.	Раздел 2. Воспитание	15
2.1.	Цели и задачи	15
2.2.	Организационные условия	16
2.3.	Формы и методы воспитания	17
2.4.	Календарный план воспитательной работы	17
3.	Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	19
3.1.	Календарный учебный график	19
3.2.	Условия реализации	19
3.3.	Формы аттестации	20
3.4.	Оценочные материалы	20
3.5.	Методические материалы	21
3.6.	Список литературы	26

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр.

В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов. По количеству занимающихся легкой атлетикой в 2018 году в системе дополнительного образования Российской Федерации данный вид спорта входит в четверку наиболее популярных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол).

В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, т.е. является

гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Программа реализуется на **спортивно-оздоровительном этапе**. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в МБУДО СШ № 4 г. Сочи обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки, но желающих заниматься волейболом.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все, меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых учащихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить учащихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Новизна Программы заключается в том, что акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической двигательной активности. Поэтому в течение всего срока обучения сохраняется структура тренировочных занятий, что позволяет зачислять учащихся в течении года.

Отличительной особенностью данной программы является принцип ее построения, который обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя тренеру-преподавателю обеспечивать качество освоения программы учащимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута учащегося.

Адресат программы. На обучение по Программе принимаются дети от 6 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного (индивидуального) отбора.

Уровень программы – ознакомительный.

Срок реализации Программы - 252 часа, 42 учебные недели (6 часов в неделю).

Формы организации и режим реализации программы.

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Режим занятий.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУДО СШ № 4 г. Сочи, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Наполняемость учебных групп от 10 до 25 человек.

Особенности образовательного процесса. Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать одарённых обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку; создать условий для индивидуального физического и нравственного развития обучающихся.

Возможна сетевая форма реализации образовательных программ, которая обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

Программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала заявленным целям Программы в сроки: промежуточный контроль на 34 занятия, итоговый контроль на 72 занятия.

Доступность реализации Программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1. Цели и задачи

Основная цель Программы - организация свободного времени учащихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий в области избранного вида спорта и физической культуры.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

Личностные:

- формирование культуры поведения;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие самоконтроля;

Метапредметные:

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению
- здоровья;
- создание мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие способности к эффективному взаимодействию;
- развитие чувства ответственности и самостоятельности.

Предметные:

- Формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Обучение технике выполнения общеразвивающих, гимнастических, легкоатлетических упражнений;
- Обучение основам тактики избранного вида спорта;
- Обучение правилам безопасности во время выполнения упражнений.

1.3. Содержание программы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений. Планирование — это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Ежегодный учебный план рассчитан на 42 учебных недели и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка, Физическая подготовка, Избранный вид спорта, Спортивные и подвижные игры, Аттестация (Таблица № 1).

Таблица № 1

Учебный план

№ п/п	Наименование предметных областей	Спортивно-оздоровительный этап	
		Кол-во часов по программе	Форма аттестации
1.	Теоретическая подготовка	14	собеседование
2.	Физическая подготовка	123	
2.1.	Общая физическая подготовка	76	
2.2.	Специальная физическая подготовка	47	Контрольные нормативы

3.	Избранный вид спорта	59	
3.1.	Техническая подготовка	40	Контрольные нормативы
3.2.	Тактическая подготовка	17	Мониторинг индивидуальны
4.	Спортивные и подвижные игры	53	
5.	Аттестация	3	Собеседование. Контрольные нормативы
5.1.	Итоговая	3	
6.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану	
7.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	По приказу учреждения	
Итого часов		252	

В разделе «**Теоретическая подготовка**» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебных занятиях, истории физической культуры и спорта. В данном разделе занимающиеся знакомятся с основными правилами техники безопасности на занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формируют навыки страховки и самостраховки.

Раздел «**Физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества с преимущественным использованием подвижных игр. Включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений.

Раздел «**Избранный вид спорта**» содержит развитие физических качеств, создание «фундамента» двигательных умений и формирование на его основе техники и тактики в видах спорта легкая атлетика; повышение уровня функциональных возможностей обучающихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Раздел «**Спортивные и подвижные игры**» включает в себя спортивные и подвижные игры. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения отдельных элементов техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности, с преимущественным использованием обучающих игр.

Раздел «**Аттестация**» содержит контрольные нормативы, состоящие из упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения

программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Раздел «Самостоятельная работа»

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

Раздел «Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий»

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Google, Сервисы Яндекс, В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»), Платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

1. Теоретическая подготовка (14 часов)

Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качествах и их развитие.

Состояние и развитие легкой атлетики в России.

История развития легкой атлетики в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Закаливание.

Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Изучение инструкции по ТБ на занятиях избранным видом спорта. Требования избранного вида спорта к экипировке, инвентарю и оборудованию, формы одежды судей. Последние разработки в данном виде продукции.

2. Физическая подготовка (123 час.)

2.1. Общая физическая подготовка (76 час.)

Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Гимнастические упражнения. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней

в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на балансировочной подушке.

2.2. Специальная физическая подготовка (47 час.)

Легкоатлетические упражнения. Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 5 м и 3 раза по 10 м. Бег на скорость 30 м.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м. Прыжки на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

3. Избранный вид спорта (59 часов)

Обучение основам техники вида спорта легкая атлетика

В легкой атлетике много видов с относительно простой (бег) и сложной (прыжок с шестом) техникой выполнения соревновательного упражнения, поэтому рекомендуется в определенной последовательности подходить к процессу обучения. В беговых видах: бег на средние и длинные дистанции,

спринтерский бег, эстафетный бег, барьерный бег, бег на 3000 м с препятствиями.

В легкоатлетических прыжках на последовательность обучения влияют сложность техники и психологическая напряженность вида: высота – «перешагивание», длина – «согнув ноги», длина - «прогнувшись», длина – «ножницы», высота – «фосбери-флоп», длина – тройной прыжок, прыжок с шестом.

Метания различаются по технической сложности и психической напряженности вида: метание малого мяча, метание гранаты, метание копья, толкание ядра со скачка, метание диска, толкание ядра с поворота, метание молота.

Специально-подготовительные упражнения

Специально-подготовительные упражнения применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия, что зависит от сложности того или иного упражнения и поставленной в занятии задачи.

К первой группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию быстроты и создающие представление о технике движения бегуна: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег на месте с опорой рук о стенку; беговые движения ног в стойке на лопатках; бег через набивные мячи; бег по кругу диаметром 10–20 м, бег из круга и в круг; бег из различных исходных положений по сигналу; бег назад, высоко поднимая колени, переходя по сигналу на бег вперед, не меняя темпа движения; имитация движения рук (как при беге); бег под гору, на прямых ногах, «олений» бег, «велосипед».

Ко второй – упражнения, содействующие в основном развитию силы и беговой выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, «толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег.

Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого и высокого старта, с хода), бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, контроль движения рук во время выхода со старта и бега по дистанции. Спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта

К третьей группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки с разбега, с места через скамейки, через набивные мячи, через барьеры, поставленные на расстоянии 2–3 м друг от друга; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки «шагом» с одной ноги на другую; «скачком» на одной ноге; прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; подскок за счет замаха ногой; ритмические подскоки и прыжки вверх на напряженных ногах (ноги почти не сгибаются); разнообразные прыжки с места и с разбега в высоту, длину.

К четвертой группе – упражнения, содействующие развитию силы и навыков метания: подбрасывание и ловля мяча прямыми руками снизу вверх; броски вперед вверх, постепенно увеличивая расстояние с партнером; броски мяча назад вверх через голову; броски мяча прямыми руками сбоку с

поворотом туловища; толкание мяча от груди без работы ног и туловища; то же с предварительным прогибом и легким пружинистым движением ног; то же с более энергичным движением ног и туловища; то же с ловлей мяча, амортизируя движение сгибанием рук, ног, прогибом туловища и пружинистым переходом в обратный толчок; то же, но броски и толчки одновременно обоими партнерами двумя мячами; мяч в вытянутых руках над головой, метание мяча влево и вправо с предварительным наклоном, не сгибая ног; сидя на полу ноги врозь, толкание от груди и броски двумя и одной рукой; то же, броски сбоку прямыми руками; броски, толчки и метания набивных мячей, теннисных мячей, тяжестей разного веса и размера, одной и двумя руками, с места, с шага, с двух-трех шагов со скачка, с поворотом.

4.Различные виды спорта и подвижные игры (53 час.)

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди и другое. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение менять направление движения для получения мяча, броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: удары по мячу ногой, на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Плавание: навык удержания на воде. Плавание произвольным

способом на скорость и выносливость, прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Подвижные игры с преимущественной направленностью

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты.

Бег на короткие дистанции: «Бег с мячом», «День» и «Ночь», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Кто лучший?», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание мяча в обруч», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!».

Кросс: «Чередование ходьбы и бега», «Старт группами», «Командный бег».

Прыжки в высоту: «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Лиса и куры», «Прыгни в цель», «Брось выше», «Допрыгни до мяча», «Удочка с прыжками «перешагиванием».

Прыжки в длину: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок».

Метания: «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель».

5. Итоговая аттестация (3 час.)

Итоговая аттестация содержит контрольные нормативы, состоящие из упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся. Собеседование по пройденным темам теоретической подготовки.

6. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

7. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Google, Сервисы Яндекс, В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»), Платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line

(проверка тестов, различные виды текущего контроля).

1.5. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе вид спорта «легкая атлетика», обучающийся должен:

Личностные результаты

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;
- развить адаптацию к жизни в обществе.

Метапредметные результаты

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- иметь чувство ответственности и самостоятельности;
- владеть способностью к эффективному взаимодействию;
- иметь мотивацию к занятиям легкой атлетикой.

Предметные результаты

- владеть навыками общей и частной гигиены;
- приобрести теоретические знания о легкой атлетике;
- развить физические качества;
- уметь выполнять общеразвивающие, легкоатлетические и упражнения под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно;
- освоить технику и тактику избранного вида спорта;
- знать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, в том числе ожидаемым результатом является переход обучающихся на дополнительную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Раздел 2. Воспитание

2.1. Цели и задачи.

Целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием легкой атлетикой, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой легкоатлета.

В качестве основных **задач** и направлений воспитательной работы следует выделить:

- здоровье сбережение;
- патриотическое и правовое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

Патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-эстетическое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется

непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания

2.3. Формы и методы

Обучение в спортивной школе имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор тренерами-преподавателями таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации, познанию, нравственному поведению.

Основной **формой** воспитания и обучения детей в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие. В ходе учебно-тренировочных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Методы воспитания применяемые в процессе обучения объединяются в четыре группы и составляют такую систему:

а) методы формирования сознания: рассказ, беседа, дискуссия, метод примера;

б) методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;

в) методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;

г) методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности.

Формы воспитательной работы в зависимости от метода воспитательного воздействия:

- словесные – собрания, беседы, встречи, объяснение, рассказ;
- практические – учебно-тренировочные занятия, спортивно-массовые мероприятия, походы, субботники;
- наглядные – встречи с известными спортсменами, экскурсии, посещение учебно-тренировочных занятий обучающихся программ на этапах спортивной подготовки, посещение соревнований всероссийского уровня.

2.4. Организационные условия.

Воспитательная работа в условиях спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными легкоатлетами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 2

№ п/п	Название события мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1. Здоровье сбережение				
1	Популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	В течение года	Беседы, семинары, спортивные мероприятия, знакомство с выдающимися	Журнал учета групповых занятий, мотивация к занятиям физической культурой спортом, Фото- и

			представителями физической культуры и спорта	видеоматериалы спортивных мероприятий
2	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года	Лекции, спортивные мероприятия	Журнал учета групповых занятий, сохранность здоровья обучающихся
2. Патриотическое и правовое воспитание				
3	Формирование уважения и развитие интереса к истории и культуре	май-июнь	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки)	Журнал учета групповых занятий
4	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	сентябрь	Лекции, семинары, мастер-классы	Фото- и видеоматериалы мастер-классов, Журнал учета групповых занятий
5	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее),	май, октябрь	Организация праздников, спортивных мероприятий, акций	Фото- и видеоматериалы показательных выступлений
3. Спортивно-эстетическое воспитание				
6	Встреча с известными спортсменами школы	В течение года	Встреча	Журнал учета групповых занятий
8	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года	Посещение занятий	Журнал учета групповых занятий
9	Посещение музеев, экскурсии	В течение года	Экскурсии	Журнал учета групповых занятий
4. Трудовое воспитание				
10	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после учебно-тренировочного занятия	В течение года	Уборка мест занятий	Журнал учета групповых занятий
11	Участие в субботниках	Апрель-май	Субботник	Журнал учета групповых занятий
5. Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей				
12	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	В течение года	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу	Журнал учета групповых занятий

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

3.1. Календарный учебный график

1. Период обучения – с 1 сентября по 31 августа:

2. Начало обучения – по приказу учреждения.

Продолжительность Программы - 42 учебные недели, 6 часов в неделю, общее количество - 252 часа.

5. Режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю).

Таблица № 3

Примерное распределение учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика»

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	-	14
2.	Физическая подготовка	12	10	10	10	10	10	14	14	12	16	5	123
	Общая физическая подготовка	4	2	4	7	8	8	10	10	10	10	3	76
	Специальная физическая подготовка	8	8	6	3	2	2	4	4	2	6	2	47
3.	Избранный вид спорта	10	10	10	6	-	2	4	4	6	5	2	59
	Техническая подготовка	6	5	6	5	-	2	3	3	4	4	2	40
	Тактическая подготовка	4	4	3	1	-	-	1	1	2	1	-	17
	Участие в соревнованиях	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	3	4	5	3	6	8	6	5	5	3	3	53
5.	Аттестация	-	1	-	2	-	-	-	1	-	1	-	5
	Итоговая	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		26	26	26	22	18	22	26	26	24	26	10	252

3.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Универсальный спортзал (игровой) МБУДО СШ № 4 г. Сочи оборудованный волейбольными стойками, сетками волейбольной, судейской стойкой, скамейками гимнастическими, шведскими стенками.

2. Открытые беговые дорожки спортивного комплекса «Юность».
3. Спортивные залы ОУ оборудованный волейбольной сеткой, шведской стенкой.
4. Спортивный инвентарь: футбольные и волейбольные мячи, скакалки, мячи набивные различной массы, колодки, барьеры. секундомер.

3.3. Формы аттестации

Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно - качественных показателях, физической, теоретической подготовленности проводится итоговая аттестация.

Итоговая аттестация осуществляется по окончании обучения, по физической подготовке – выполнение контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования.

При проведении аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех учащихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат. Результаты заносятся в протокол.

3.4. Оценочные материалы

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся тестирование по физической подготовленности.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроения, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

Контрольные тесты

Основным показателем выполнения программных требований являются промежуточная и итоговая аттестация, которая проводится в форме контрольных тестов по физической подготовке.

Таблица № 4

Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке

	Наименование тестов	Ед.
--	----------------------------	------------

№ п/п		ИЗМ.
1.	Бег 30 метров	сек.
2.	Челночный бег 3x10 метров	сек.
3.	Прыжки в длину с места	см.
4.	Бросок набивного мяча 1 кг	см.
5.	Непрерывный бег	м.

- **Бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **Челночный бег 3x10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **Прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **Бросок набивного мяча 1 кг (см.)** Двумя руками из-за головы, стоя.

Основные требования по окончании обучения

Теоретическая подготовка. Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании.

Общая физическая подготовка. Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 30 м. Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Освоить: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

3.5. Методические материалы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на

последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью *подготовительной части* является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов. Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Понятие “*объем*” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

Понятие “*интенсивность*” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. Сердечно-сосудистая система чутко реагирует на изменения внешней и внутренней среды. Ввиду большой динамичности ЧСС, изменения ее уровня четко характеризуют меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения физической нагрузки. Поэтому при контроле за величиной физической нагрузки применяется оперативная *пульсометрия*, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета.

Определение ЧСС методом пульсометрии - один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения. ЧСС чаще всего измеряется при пальпации височной, сонной, лучевой артерий и по сердечному толчку.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо прослушивается биение пульса). Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек.

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).

Методическое обеспечение программы

Таблица № 5

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях.
2	Общая Физическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая, поточная, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты,	Контрольные нормативы, итоговая аттестация.
3	Спортивные и подвижные игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащего Терминология, жестикуляция.	Учебная игра

3.6. Список литературы

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков - Киев: Олимп. лит., 2002. - 295 с.;
2. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / под ред. В.П. Губа - Смоленск: Изд-во ТО информ.-коммерческого агентства, 1997. - 221 с.;
3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. - М.: -ерра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. - 80 с: ил.;
4. Жилкин, А.И., Кузьмин, В.С., Сидорчук, Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/ А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.;
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 1991. - 543 с.;
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев - М.: 4-й фил. Воениздата, 1997. - 304 с.;
8. Филиминов, С.И., Новоточина, Л.В., Гостев Г.Р., Самойлов Г.В. Легкая атлетика в образовательных учреждениях/Учебно-методическое пособие.-М.: Изд., 2008.-82 с.,ил.;
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.;
10. Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки: теория и практика / В.С. Рубин. - М.: Сов.спорт, 2009. - 186 с.;
11. Теория и методика спорта: учеб.пособие / под. ред. Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов - М.: 4-й фил. Воениздата, 1997. - 415 с.;
12. Годик М.А., Скородумова АП. Комплексный контроль в спортивных играх. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
13. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Творческий центр Москва, 2002
14. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. «Физкультура и спорт», 1998.
15. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ.
2. <http://www.kubansport.ru> - Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.
3. <http://минобрнауки.рф> - Министерство образования и науки РФ.