

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевско-
гомуниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»

(МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ»
от «01» сентября 2023 г.
Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ»

_____ Жданов Ю.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
по направлению «легкая атлетика»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Глувнушина Ирина Анатольевна

г. Куйбышев, Новосибирская область,
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - 1.1. Направленность Программы
 - 1.2. Педагогическая целесообразность.
 - 1.3. Особенности реализации Программы.
 - 1.4. Отличительные особенности Программы:
 - 1.5. Цель Программы
 - 1.6. Задачи Программы
 - 1.7. Возраст обучающихся
 - 1.8. Сроки реализации Программы
 - 1.9. Режим занятий
 - 1.10. Форма проведения занятий
 - 1.11. Прогнозируемые результаты реализации Программы
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
4. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
5. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) по направлению «легкая атлетика» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации учебно-тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительного этапа по легкой атлетике.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в учебно-тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия в теплое время года проводятся на свежем воздухе, при понижении температуры переносятся в спортивный зал школы. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

1.1. Направленность Программы. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

1.2. Педагогическая целесообразность.

Программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Программа внеурочной деятельности разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.;
- Статьи №75, №84 Федерального закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ ст. 84 (ред. от 27.12.2019);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

1.3. Особенности реализации Программы:

Программа предназначена для обучающихся 2-5 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей оздоровительной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале, согласно расписания.

Форма организации деятельности: индивидуально-групповая, коллективная.

Формы проведения занятий: практическое, соревновательное. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

1.4. Отличительные особенности Программы:

- включение в процесс игровых тренировок с целью развития и совершенствования физических качеств: быстроты и выносливости.
- ОФП на основе лёгкой атлетики.

1.5. Цель Программы: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

1.6. Задачи Программы:

- формирование общественной активности, гражданской позиции;
- культуры общения и поведения в социуме;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные задачи:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Образовательные задачи:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по легкой атлетике;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.7. Возраст обучающихся. Программа рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 10 лет при наличии медицинской справки. В секцию принимаются дети с разным уровнем физического развития, в том числе обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься.

Численный состав группы - не менее 10 человек. При наличии свободных мест в объединении приём обучающихся осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования.

1.8. Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года.

Первый год обучения. На данном этапе предполагается ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливания организма. Воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Второй год обучения. Идет укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма. Продолжается повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умение их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам л/а; обучение основам техники бега, прыжков.

Третий год обучения. Продолжается работа укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся; повышения уровня разносторонней физической подготовленности; развития силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитания общей выносливости; совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучения элементов техники ходьбы, бега, прыжков. Идет обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях и занимающиеся должны определиться видом для специализации в легкой атлетике.

1.9. Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа с сентября по июнь, 10 месяцев. 26 часов в неделю. Итого в год 234 часа.

Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.10. Форма проведения занятий: групповая. Занятия проводятся в форме учебно-

1.11. Прогнозируемые результаты реализации Программы.

Прогнозируемые результаты реализации Программы к концу первого года обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- знать основные инструкции по технике безопасности поведения на тренировках и занятиях;
- знать теоретические знания об истории спорта, правилах соревнований и современных видах спорта;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке;

Прогнозируемые результаты реализации программы к концу второго года:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- знать способы организации самостоятельных занятий.

Прогнозируемые результаты реализации программы к концу третьего года:

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- знать правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи при занятиях спортом;
- уметь технически грамотно осуществлять действия видов спорта;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности (тренированности);
- уметь пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Практические занятия	Теоретические занятия	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-	4	4	опрос
2.	История развития легкоатлетического спорта.	-	3	3	опрос
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	-	2	2	опрос
4.	Общая физическая подготовка.	120	-	120	тесты
5.	Специальная подготовка.	86	-	86	тесты
6.	Спортивные и подвижные игры	56	-	56	игры
7.	Восстановительные мероприятия	10	6	16	самоконтроль
8.	Контрольные и переводные испытания	12	8	20	тесты
	ИТОГО			234	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	ТБ на занятиях в секции. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Причины травматизма и его предупреждение. Легкоатлетическая разминка. ОФП.	4
2	Обучение технике специально – беговых упражнений. ОФП. Подвижная игра.	2
3	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	5
4	Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон.	2
5	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	4
6	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	2
7	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	8
8	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2
9	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	5
10	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2
11	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	6
12	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	2
13	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	4
14	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	2
15	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	4
16	ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2
17	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	4
18	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2
19	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	4
20	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2
21	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	4
22	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2
23	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	3
24	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	2
25	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	3
26	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	2
27	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	3
28	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 *	2

	10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	
29	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	3
30	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	2
31	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2,5
32	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	2
33	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	3
34	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2
35	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	3
36	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	2
37	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	4
38	ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	2
39	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	5
40	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	2
41	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	5
42	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	2
43	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	5
44	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2
45	ОРУ. Контрольное занятие: челночный бег 3x10м. Подвижные игры	6
46	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2
47	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	4
48	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление	2
49	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	3
50	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2
51	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	3
52	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2
53	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	3
54	Соревнования по метанию мяча на дальность.	2
55	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	3
56	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	2
57	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	3
58	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2
59	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	3
60	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	2
61	Бег на средние. Прыжки в длину (совершенствование техники).	3
62	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	2
63	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния	3

	8 м..	
64	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	2
65	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	3
66	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	2
67	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	3
68	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2
69	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	3
70	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	2
71	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	3
72	ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	2

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий..

4. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

5. Специальная физическая подготовка. Комплекс прыжковых упражнений, комплекс упражнений направленных на развитие общей выносливости; метание малого мяча; прыжок в длину с места, тройной прыжок.

6. Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры на скорость реакции; подвижные игры на точность; командные подвижные игры.

7. Восстановительные мероприятия. Основы самомассажа; упражнения для расслабления отдельных групп мышц; упражнения для восстановления дыхания.

8. Контрольные и переводные испытания. Тестирование в начале тренировочного года; тестирование по окончании тренировочного года; проверка технико-тактических знаний

4. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Вид испытаний	Оценка	группа 1-2 года обучения		группа 3-го года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
30 м.	ниже среднего	6,6	6,6	6,5-5,6	6,5-5,6
	средний	6,5-5,2	6,5-5,6	5,1-5,5	5,5-5,2
	выше среднего	5,1-5,5	5,5-5,2	5,0 и ниже	5,1 и ниже
Длина с/м	ниже среднего	130	120	140-160	140-155
	средний	140-160	140-155	160-180	160-170
	выше среднего	160 и ниже	160-170	186 и выше	175 и выше
Челночный бег 3x10	ниже среднего	9,9	10,4	9,5-9,0	10,0-9,5
	средний	9,5-9,0	10,0-9,5	8,9-8,6	9,4-9,0
	выше среднего	8,9 и ниже	9,4 и ниже	8,5 и ниже	8,9 и ниже
Подтягивание из виса мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из виса лёжа)	ниже среднего	1	4	3	8-10
	средний	3-4	8-10	4-5	11-14
	выше среднего	5 и выше	11 и выше	6 и выше	16 выше

5. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации;
4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
5. Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорта в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»»;
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Учебные пособия:

- Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
- Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
- Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
- Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.
- Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.)/ Под ред. Р.Е. Мотылянской. -М.: Физкультура и спорт, 2009.- 223 с.
- Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Сулов.- М.- 2009.- 224 с.
- Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.- 399с.

Интернет-ресурсы:

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://www.минобрнауки.рф> - Министерство Образования и Науки РФ
- <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
- <http://www.edunso.ru> - Министерство образования Новосибирской области
- <http://www.sport.nso.ru> – Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области.
- <http://www.beg.nvb.ru> - Федерация легкой атлетики Новосибирской области.