

Департамент образования Вологодской области

Бюджетное общеобразовательное учреждение Вологодской области
«Вологодская кадетская школа-интернат имени Белозерского полка»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 40
От 31 мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ВО «Вологодская кадетская
школа-интернат им. Белозерского
полка»
/В.Н.Корепин/
2023года



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности**

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Базовый уровень

Автор-составитель:

Соловьёв Максим Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Сокол
2023

Пояснительная записка.

1.1. Актуальность программы.

Современный спорт предъявляет максимальные требования к организму человека. И естественно, что эффективные средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы.

Анализ специальной литературы свидетельствует, что вопрос срочной мобилизации резервных возможностей спортсмена, умение максимально реализовать эффект учебно-тренировочного процесса и потенциальные возможности бегуна до настоящего времени остается актуальным. Слабое научное обоснование данного вопроса, отсутствие эффективных методических приемов для индивидуальной подготовки к соревновательной деятельности является одной из причин тормозящей достижения. Успех обеспечивается длительной подготовкой.

Традиционная подготовка к бегу на различные дистанции, которая сложилась в процессе развития легкой атлетики у нас в стране, не всегда в достаточной мере позволяет вывести спортсмена на высокий уровень готовности к соревнованию.

Педагогическая целесообразность. Основой для внедрения и постоянного совершенствования общеобразовательной деятельности кадетской школы является процесс непрерывного кадетского воспитания. Дополнительная общеобразовательная программа представляет физкультурно-спортивное направление. Созданное объединение по интересам «Лёгкая атлетика» с основной целью- формирование у воспитанников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, умелом использовании технических методов и приемов.

Программа рассчитана на обучающихся 11-18 лет, 1 год обучения.

Программа предусматривает формирование интереса к такому виду как «Легкая атлетика», укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Указ президента РФ от 24.02.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»;
- Правила вида «Лёгкая атлетика», утверждены приказом Минспорта России от 09.03.2023г. №153;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в

РФ» (с последующими изменениями);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями).
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». Приказ Министерства просвещения РФ от 3 ноября 2019 г. № 467.
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

1.2. Направленность и уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности. Базовый уровень.

1.3. Отличительные особенности и новизна программы.

В процессе тренировки чрезвычайно важно рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок кадет на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности кадет.

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии. Программа построена по принципу «от простого к сложному» от выполнения элементов техники бега до овладения основами техники бега и других физических качеств, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Тренировочный процесс кадет осуществляется на основе общих и специфических принципах. К основным принципам относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуальности.

К специфическим принципам спортивной тренировки относятся:

1. Единство общей и специальной подготовки воспитанников.
2. Непрерывность тренировочного процесса.
3. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок.
4. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок.
5. Цикличность тренировочного процесса.
6. Соревновательная практика.

1.4. Адресат программы.

Обучающиеся 11-18 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

1.5. Форма обучения.

Форма обучения - очные занятия.

1.6. Объём и срок обучения.

Срок реализации программы 1 год.

Общее количество часов по программе - 180 часов.

1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год - 180 часов.

Количество занятий в неделю - 2 занятия по 2 и 3 часа.

Продолжительность занятий по 40 минут с перерывом не менее 10 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования.

2. Цели и задачи программы.

2.1. Цель - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд области, активных строителей и защитников нашей Родины.

2.2. Задачи:

- укреплять здоровья кадет;
- прививать интерес к занятиям легкой атлетики;
- гармоничное физическое развитие юных спортсменов разносторонняя подготовка;
- готовить бегунов на средние и длинные дистанции - резерва сборной команды области;
- готовить к выполнению нормативных требований;
- обучать ведению дневника тренировок и умению анализировать;
- выявлять задатки, способности и спортивную одарённость;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышать уровень скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучать основам техники бега и других видов легкой атлетики;
- совершенствовать соревновательный опыт;
- формировать черты спортивного характера.

3. Содержание программы. Учебный план.

| № п/п | Наименование темы | теория | практика | всего |
|-------|---|--------|----------|-------|
| 1. | Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом. | 1 | | 1 |
| 2. | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребление спиртных напитков | 2 | | 2 |
| 3. | Техника бега по дистанции и техника финиширования | 1 | 1 | 2 |
| 4. | Правила соревнований | 1 | | 1 |
| 5. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | | 2 |
| 6. | Оценка уровня знаний по теории легкой атлетики | 1 | | 1 |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка | 3 | 109 | 113 |
| 8. | Техническая подготовка | 2 | 38 | 40 |
| 9. | Контрольные упражнения и | | 4 | |

| | | | | |
|----|-------------------------|-----------|------------|------------|
| | соревнования | | | |
| 10 | Участие в соревнованиях | 1 | 14 | |
| | Итого: | 14 | 166 | 180 |

Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом.

Теория (1 час): Содержание работы секции. Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в области. Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребление спиртных напитков

Теория (2 часа): Особенности организации занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой.

Техника бега по дистанции и техника финиширования

Теория (1 час): Анализ общих основ техники бега и спортивной ходьбы, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления.

Практика (1 час): Анализ ошибок каждого занимающегося. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Правила соревнований

Теория (1 час): Положение о соревнованиях. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория (2 час): Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов и скороходов.

Оценка уровня знаний по теории легкой атлетики

Теория (1 час): Тесты на проверку знаний виде спорта «Легкая атлетика», строения и функциях организма человека, правилах соревнований по легкой атлетике, техническим моментам подготовки спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория (3 часа) : Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу.

Практика (109 часов): Бег, прыжки, ходьба, упражнения на различные группы мышц, спортивные игры (волейбол, футбол, гандбол, баскетбол), подвижные игры, эстафеты.

Техническая подготовка

Теория (2 часа): Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания.

Практика (38 часов): Отработка теории данной темы.

Контрольные упражнения и соревнования

Практика (4 часа): участие в ГТО, зачетные (внутри объединения) бег, ходьба, прыжки.

Участие в соревнованиях

Теория (1 час): знакомство с условиями и правилами соревнований по легкой атлетике.

Практика (14 часов): участие в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня.

Ожидаемые результаты.

Должны знать:

- технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий, отдыха, питания;
- знать факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики;
- о технике бега и спортивной ходьбы;
- знать классификацию, структуру бега и ходьбы, технику бега и ходьбы при спусках, подъемов;
- знать правила соревнований по легкой атлетике, основные средства восстановления;
- анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность;

- о единстве и взаимосвязи различных видов здоровья: физического, психического, социально-психологического, репродуктивного;

Должны уметь:

- уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- знать ошибки при выполнении техники бега и спортивной ходьбы и их исправления;
- уметь выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности;
- следить за частотой и глубиной дыхания;
- Во время бега иметь экономичные, свободные и устойчивые движения при сохранении соревновательной скорости;

Календарный учебный график

- Продолжительность учебного года: с 1 сентября по 31 мая.
- Сроки летних каникул- с 1 июня по 31 августа, зимних- 31 декабря по 9 января.
- Продолжительность занятий для обучающихся- 40 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.
- Количество часов в неделю- 2,3 занятия в неделю по 2, 3 часа.
- Входная аттестация в начале изучения программы, промежуточная проводится в декабре, итоговая – в мае.

| № | тема занятия | коли- во часов | месяц | форма занятия | форма контроля |
|----------|--|-------------------------------|--------------|--|---------------------------|
| 1 | Содержание работы секции. Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в области. Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов. | 1 | сентябрь | лекция, беседа просмотр видео «Легкая атлетика» | наблюдени е вопросы |

| | | | | | |
|----|---|---|----------|---|--------------------|
| 2 | <p>Особенности организации занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме.</p> <p>Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Значение и способы закаливания.</p> <p>Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.</p> <p>Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой.</p> | 1 | сентябрь | беседа, просмотр видео «Легкая атлетика» | наблюдение вопросы |
| 3. | <p>Анализ общих основ техники бега и спортивной ходьбы, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления.</p> <p>Анализ ошибок каждого занимающегося. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.</p> | 1 | сентябрь | практическое занятие, беседа | наблюдение вопросы |
| 4. | Ходьба, бег, спортивные игры | 1 | сентябрь | практическое занятие, беседа | наблюдение вопросы |
| 5. | Ходьба, бег, спортивные игры | 1 | сентябрь | практическое занятие, беседа | наблюдение вопросы |
| 6. | <p>Положение о соревнованиях.</p> <p>Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.</p> <p>Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад.</p> | 1 | сентябрь | беседа, просмотр видео «Правила соревнований по | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|----|---|---|----------|---|--------------------|
| | Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике. | | | легкой атлетике» | |
| 7. | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | 1 | сентябрь | практическое занятие, беседа | наблюдение вопросы |
| 8 | Спортивные игры | 1 | сентябрь | практическое занятие, беседа | наблюдение вопросы |
| 9 | Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов и скороходов. | 1 | сентябрь | беседа, просмотр видео «Спорт и здоровье» | наблюдение вопросы |
| 10 | Ходьба, бег по пересеченной местности | 1 | сентябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 11 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | сентябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 12 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | сентябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|----|--|---|----------|----------------------|--------------------|
| | | | | | |
| 13 | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | 1 | сентябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 14 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | сентябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 15 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | 1 | сентябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 16 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | сентябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 17 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | сентябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 18 | Кроссовая тренировка | 1 | сентябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 19 | Круговая тренировка, спортивные игры | 1 | сентябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 20 | Ходьба, бег по пересеченной местности | 1 | сентябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 21 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 22 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной | 1 | октябрь | практическое | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|----|--|---|---------|-----------------------|--------------------|
| | техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | | | занятие | |
| 23 | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 24 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 25 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 26 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 27 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 28 | Кроссовая тренировка | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 29 | Круговая тренировка, спортивные игры | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 30 | Соревнования | 1 | октябрь | практическое занятие, | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|----|---|---|---------|----------------------|--------------------|
| | | | | консультация | |
| 31 | Ходьба, бег по пересеченной местности | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 32 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 33 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 34 | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 35 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 36 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 37 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 38 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | октябрь | практи- | наблюдение |

| | | | | | |
|----|---|---|---------|----------------------|--------------------|
| | | | | ческое занятие | е вопросы |
| 39 | Кроссовая тренировка | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 40 | Круговая тренировка, спортивные игры | 1 | октябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 41 | Ходьба, бег по пересеченной местности | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 42 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 43 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 44 | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 45 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 46 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|----|---|---|--------|------------------------------------|--------------------|
| | фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | | | | |
| 47 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 48 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 49 | Кроссовая тренировка | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 50 | Круговая тренировка, спортивные игры | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 51 | Соревнования | 1 | ноябрь | практическое занятие, консультация | наблюдение вопросы |
| 52 | Соревнования | 1 | ноябрь | практическое занятие, консультация | наблюдение вопросы |
| 53 | Ходьба, бег по пересеченной местности | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 54 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 55 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 56 | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|----|--|---|---------|---|--------------------|
| | движениями таза;прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | | | | |
| 57 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 58 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 59 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 60 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | ноябрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 61 | Кроссовая тренировка | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 62 | Круговая тренировка, спортивные игры | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 63 | Соревнования | 1 | декабрь | практическое занятие (соревнования) в форме, консультация | наблюдение вопросы |
| 64 | Соревнования | 1 | декабрь | практическое занятие (соревнования) в | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|----|---|---|---------|----------------------|--------------------|
| | | | | форме, консультация | |
| 65 | Ходьба, бег по пересеченной местности | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 66 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 67 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 68 | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 69 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 70 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 71 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|----|---|---|---------|---|--------------------|
| 72 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 73 | Кроссовая тренировка | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 74 | Круговая тренировка, спортивные игры | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 75 | Соревнования | 1 | декабрь | практическое занятие (соревнования) в форме, консультация | наблюдение вопросы |
| 76 | Соревнования | 1 | декабрь | практическое занятие (соревнования) в форме, консультация | наблюдение вопросы |
| 77 | Ходьба, бег по пересеченной местности | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 78 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 79 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | декабрь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 80 | Специальные упражнения, направленным на овладение | 1 | декабрь | практическое | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|----|--|---|--------|----------------------|--------------------|
| | рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | | | занятие | |
| 81 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | январь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 82 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | 1 | январь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 83 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | январь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 84 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | январь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 85 | Круговая тренировка, спортивные игры | 1 | январь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 86 | Круговая тренировка, спортивные игры | 1 | январь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 87 | Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | январь | практическое занятие | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|----|---|---|--------|---|--------------------|
| 88 | Соревнования | 1 | январь | практическое занятие (соревнования) в форме, консультация | наблюдение вопросы |
| 89 | Соревнования | 1 | январь | практическое занятие (соревнования) в форме, консультация | наблюдение вопросы |
| 90 | Ходьба, бег по пересеченной местности | 1 | январь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 91 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | январь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 92 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | январь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 93 | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | 1 | январь | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 94 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | январь | практи- | наблюдение |

| | | | | | |
|-----|--|---|---------|--|------------------------|
| | | | | ческое занятие | е вопросы |
| 95 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | 1 | январь | практи- ческое занятие | наблюдени е вопросы |
| 96 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | февраль | практи- ческое занятие | наблюдени е вопросы |
| 97 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | февраль | практи- ческое занятие | наблюдени е вопросы |
| 98 | лыжи | 1 | февраль | практи- ческое занятие | наблюдени е вопросы |
| 99 | лыжи | 1 | февраль | практи- ческое занятие | наблюдени е вопросы |
| 100 | Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | февраль | практи- ческое занятие | наблюдени е вопросы |
| 101 | Соревнования | 1 | февраль | практи- ческое занятие (соревнова ния) в форме, консу- | наблюдени е вопросы |

| | | | | | |
|-----|---|---|---------|---|--------------------|
| | | | | льтация | |
| 102 | Соревнования | 1 | февраль | практическое занятие (соревнования) в форме, консультация | наблюдение вопросы |
| 103 | Ходьба, бег по пересеченной местности | 1 | февраль | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 104 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | февраль | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 105 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | февраль | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 106 | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | 1 | февраль | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 107 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | февраль | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 108 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в | 1 | февраль | практическое занятие | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|-----|---|---|---------|---|---|
| | облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | | | | |
| 109 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | февраль | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 110 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | февраль | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 111 | лыжи | 1 | февраль | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 112 | Лыжи | 1 | февраль | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 113 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) | 1 | февраль | практическое занятие | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) |
| 114 | Соревнования | 1 | февраль | практическое занятие (соревнования) в форме, консультация | наблюдение вопросы |
| 115 | Ходьба, бег по пересеченной | 1 | февраль | практическое | наблюдение |

| | | | | | |
|-----|---|---|---------|----------------------|--------------------|
| | местности | | | ое занятие | е вопросы |
| 116 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | февраль | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 117 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 118 | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 119 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 120 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 121 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 122 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 123 | лыжи | 1 | март | практи- | наблюдение |

| | | | | | |
|-----|--|---|------|---|--------------------|
| | | | | ческое занятие | е вопросы |
| 124 | Лыжи | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 125 | Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 126 | Соревнования | 1 | март | практическое занятие (соревнования) в форме, консультация | наблюдение вопросы |
| 127 | Соревнования | 1 | март | практическое занятие (соревнования) в форме, консультация | наблюдение вопросы |
| 128 | Ходьба, бег по пересеченной местности | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 129 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 130 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|-----|--|---|------|----------------------|--------------------|
| | облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | | | | |
| 131 | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 132 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 133 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 134 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 135 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 136 | Кроссовая тренировка | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 137 | Круговая тренировка, спортивные игры | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 138 | Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и | 1 | март | практическое занятие | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|-----|---|---|--------|---|--------------------|
| | работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | | | | |
| 139 | Соревнования | 1 | апрель | практическое занятие (соревнования) в форме, консультация | наблюдение вопросы |
| 140 | Соревнования | 1 | апрель | практическое занятие (соревнования) в форме, консультация | наблюдение вопросы |
| 141 | Ходьба, бег по пересеченной местности | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 142 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 143 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 144 | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|-----|--|---|--------|----------------------|---|
| | движениями таза;прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | | | | |
| 145 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 146 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 147 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) | 1 | апрель | практическое занятие | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) |
| 148 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 149 | Кроссовая тренировка | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 150 | Круговая тренировка, спортивные игры | 1 | апрель | практическое | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|-----|--|---|--------|---|--------------------|
| | | | | занятие | |
| 151 | Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 152 | Соревнования | 1 | апрель | практическое занятие (соревнования) в форме, консультация | наблюдение вопросы |
| 153 | Соревнования | 1 | апрель | практическое занятие (соревнования) в форме, консультация | наблюдение вопросы |
| 154 | Ходьба, бег по пересеченной местности | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 155 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 156 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|-----|--|---|--------|----------------------|--------------------|
| 157 | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 158 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 159 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 160 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 161 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | апрель | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 162 | Кроссовая тренировка | 1 | май | практическое занятие | наблюдение вопросы |
| 163 | Круговая тренировка, спортивные игры | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 164 | Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму | 1 | май | май | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|-----|---|---|-----|-----|-----------------------|
| | бега и дыхания. | | | | |
| 165 | Соревнования | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 166 | Соревнования | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 167 | Ходьба, бег по пересеченной местности | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 168 | Подвижные игры, имитационные упражнения (на месте, в движении). | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 169 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 170 | Специальные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза; прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 171 | Ходьба, бег, спортивные игры. | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 172 | Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 173 | Подвижные игры, имитационные упражнения | 1 | май | май | наблюдение вопросы |

| | | | | | |
|-----|--|---|-----|-----|--------------------|
| | (на месте, в движении). | | | | |
| 174 | Ходьба, бег по пересеченной местности. | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 175 | Кроссовая тренировка | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 176 | Круговая тренировка, спортивные игры | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 177 | Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания. | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 178 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 179 | Соревнования | 1 | май | май | наблюдение вопросы |
| 180 | Соревнования | 1 | май | май | наблюдение вопросы |

Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»

2.1. Формы отслеживания и фиксации результатов

Степень подготовленности обучающихся в конце года по технической подготовке проверяется на соревнованиях по легкой атлетике различных уровней. Общая физическая подготовка проверяется два раза в год при сдаче контрольных нормативов. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная форма контроля:

- наблюдение (на занятиях, соревнованиях),
- собеседование (с обучающимися, родителями),
- участие в соревнованиях,
- спортивные достижения;

- мини-соревнования и контрольные специальные упражнения для проверки навыков по легкой атлетике;
- тесты на знание правил проведения соревнований, требований к участнику.

Оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся кадет и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование.

Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочной группе проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности кадет выражается в количественно-качественных показателях по тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие кадет в учебных, контрольных и календарных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Календарные соревнования проводятся согласно плану соревнований районного и областного уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, подтягивание из виса. Для определения уровня специальной подготовленности используются упражнения: кроссовая подготовка, бег на короткие и средние дистанции.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами.

Показатели результативности:

- выполнение специальных упражнений по легкой атлетике;
- Результаты при сдаче ГТО;
- выполнение разрядов;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- 100% прохождения промежуточной и итоговой аттестации.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка; подвижные игры; интегрированная деятельность.

Методы обучения: - словесные: беседа, инструктаж, рассказ, использование аудио материалов; - наглядные: оформление, просмотр видео - материалов; - практические: показательные выступления; - игровые: конкурсы, игры на внимание и выносливость

3.1 Воспитательный компонент.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; -всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
- воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

| № | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---------------------------------|-------------------------|---|------------------|
| Профориентационная деятельность | | | |
| 1 | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований внутри объединения; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и | В течение года |

| | | | |
|--|--|---|----------------|
| | | соревновательному процессам. | |
| Здоровьесбережение. | | | |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| Патриотическое воспитание обучающихся. | | | |
| | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных | Мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия. | В течение года |

| | | | |
|--|---|---|----------------|
| | спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках | В течение года |

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы имеется спортзал, учебный кабинет, стадион, территория школы; для теории - аудиторное помещение обеспеченное компьютером, мультимедиа.

Оборудование:

- скамьи;
- гимнастические лестницы;
- мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные);
- барьеры;
- секундомер;
- эстафетная палочка;
- скакалки;
- маты;
- гранаты и мячи для метания;

3.3. Кадровое обеспечение.

По данной программе может работать педагог с физ.подготовкой, знающий учебно-тренировочные программы подготовки спортсменов по легкой атлетике.

3.4. Информационно-методическое обеспечение.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы по организации и подготовке обучающихся по виду спорта «Легкая атлетика» (правила проведения соревнований по легкой атлетике, права и обязанности участников соревнований);
- видеотеку.

Список используемой литературы.

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
3. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
4. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
7. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
9. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
10. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
11. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
12. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
13. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
16. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
17. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
18. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
19. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
20. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003 16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999. 17. Типовой план-проспект

учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.

21. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г

22. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.СуловЕ.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г

23. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г

24. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г

25. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г

26. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.

27. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987

29. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

30. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003