

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДСКОГО ОКРУГА РЕВДА»
623286, Свердловская обл., г. Ревда, ул. Жуковского 22,
тел. 8(34397)3-88-28
ИНН/КПП 6627008715/668401001**

Директор МАУ ДО «СШГОР»

Логинов И.О.



Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «легкая атлетика»

Разработчики программы:

Тренеры-преподаватель по легкой атлетике

Мальшев Сергей Александрович

Хорошавина Елена Алексеевна

Инструктор-методист

Санникова Юлия Анатольевна

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Основные характеристики	3
1.1	Пояснительная записка.	3
1.2	Цель и задачи общеразвивающей программы	5
1.3	Учебно-тематическое планирование	6
1.4	Содержание учебно- тематического плана	7
1.5	Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.	11
2	Организационно-педагогические условия.	13
2.1	Условия реализации программы	13
2.2	Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы. Мониторинг физических качеств	14
3.	Список литературы	16
	Приложение 1	17

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа городского округа Ревда» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ, 29.12.
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации.
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа городского округа Ревда», утвержденного постановлением администрации городского округа Ревда № 1189 от 22.04.2024г.;

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Адресат данной общеразвивающей программы: программа рассчитана на детей без специальной спортивной подготовки. Профессионального отбора по спортивным данным не производится. Дети имеющих допуск к физкультурно-оздоровительной деятельности со стороны врача и разрешение от родителей (законных представителей).

Количество детей в группе: 15 человек. Возраст детей от 7 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 астрономических часа. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Объем общеразвивающей программы: Программа рассчитана на 46 недель – это 184 учебных часа, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Группы комплекуются из числа обучающихся общеобразовательных школ. Зачисление в группы МАУ ДО «СШГОР» производится по желанию поступающих на основании заявления родителей (законных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по легкой атлетике и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- **Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.
- **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.
- **Практические методы:**
 - методы упражнений;
 - игровой;
 - соревновательный;
 - круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

- **Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы подведения результатов:

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим занятия.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им общеразвивающей программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- презентация полученных навыков,
- открытое занятие.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года. Для выявления результативности усвоения общеразвивающей программы в начале каждого года обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками. Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений обучающихся.

Новизна программы. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных легкоатлетов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Виды занятий. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.

В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Основная **форма организации работы** – учебно-тренировочное занятие.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством организованных занятий легкой атлетикой.

Задачи:

1. Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – легкой атлетики;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике легкой атлетики;
- научить правильному дыханию;
- обучить двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

2. Развивающие:

- развивать умения думать, умения общаться, умения взаимодействовать, умения доводить дело до конца;

- развивать такие качества как координацию движений, силу, скорость, ловкость и общефизическую выносливость.
- развивать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.

3. Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- сформировать гражданскую позицию, патриотизм.
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность)
- приобщить обучающегося к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.3 Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6	0	Беседа, наблюдение
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	58	6	52	Беседа, практические занятия, презентация полученных навыков
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	6	54	Беседа, практические занятия, презентация полученных навыков
4	Техническая подготовка (ТП)	57	6	51	Беседа, практические занятия, презентация полученных навыков
5	Сдача нормативов	3	1	2	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов

	ИТОГО	184	25	159	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

1.4 Содержание учебно- тематического плана.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Строевая подготовка.
- Повороты, перестроения, размыкание.
- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- Подвижные игры, эстафеты, бег.
- Метания, прыжки.
- Основы акробатики.
- Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища, лёжа, приседания, висы на перекладине.
- Упражнения для увеличения гибкости.

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.
- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости /координационная подготовка

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика

Специальная физическая подготовка

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении.

- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых, качеств, быстроты, выносливости).

- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности

Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног. Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны. Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. Упражнения для развития координации: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах. Упражнения для развития способности к равновесию (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической

скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами. Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения. Техническая подготовка легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом. Другие виды спорта и подвижные игры Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по дорожке стадиона на время.

Раздел 4. Техническая подготовка

В СО группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными. В процессе реализации физической и технической подготовки в СО группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

1.5. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение **следующих результатов образования:**

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «легкая атлетика» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- уметь в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- улучшить физическую форму;
- повысить уровень развития физических качеств;

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «легкая атлетика» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- уметь формировать диалог на этапе изучения нового материала;
- уметь совместно с тренером и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- уметь доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Слушать и понимать речь других;

- уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения;

- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «легкая атлетика» являются:

- освоение основных приёмов и навыков в легкой атлетике;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- умение ребёнком оценивать свои достижения;

2. Организационно-педагогические условия.

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы в пределах освоения дополнительной и общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта будут использованы:

- Барьер легкоатлетический универсальный
- Брус для отталкивания

- Буфер для остановки ядра
- Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)
- Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)
- Гири спортивные (16, 24, 32 кг)
- Грабли
- Доска информационная
- Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту
- Колокол сигнальный
- Конус высотой 15 см
- Конус высотой 30 см
- Конь гимнастический
- Круг для места толкания ядра
- Мат гимнастический
- Место приземления для прыжков в высоту
- Мяч для метания (140 г)
- Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)
- Палочка эстафетная
- Патроны для пистолета стартового
- Пистолет стартовый
- Планка для прыжков в высоту
- Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)
- Рулетка (10 м)
- Рулетка (100 м)
- Рулетка (20 м)
- Рулетка (50 м)
- Секундомер
- Скамейка гимнастическая
- Скамейка для жима штанги лежа
- Стартовые колодки
- Стенка гимнастическая
- Стойки для приседания со штангой
- Электромегафон
- Препятствие для бега (3,96 м)
- Препятствие для бега (5 м)
- Препятствие для бега (3,66 м)

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель реализующий общеобразовательную программу по легкой атлетике, должен иметь высшее или средне-специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «тренер-преподаватель».

Методическое обеспечение

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям легкой атлетике и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Метод круговые тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.2. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы Мониторинг физических качеств

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить тестирование. Для тестирования физического развития используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (**Приложение 1**).

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей

ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

Тест на гибкость: сидя на полу, ноги на ширине плеч наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 3-балльной шкале: ладони лежат на полу — 3 балла, кулаки касаются пола — 2 балла, пальцы касаются пола — 1 балл. Проводим данный мониторинг 3 раза в год. 1- в начале учебного года, 2-в конце первого полугодия, 3-в конце учебного года. В конце каждой учебной недели проводится итоговая беседа прошедшей недели, работы, планирование следующей недели: педагог - дети. На каждую группу детей ведется журнал, в который заносится вся основная итоговая информация, отслеживаются результаты.

Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности);

Прыжки через скакалку в течение 30 с.

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.,2011
2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.,2014
3. Травин Ю.Г Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 2009
4. Матвеев Л.П Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012
5. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев., 2009
6. Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. Дополнительное образование детей:
7. Учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС,2008

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459319

Владелец Логинов Иван Олегович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025