УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОАРМЕЙСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ ПОЛТАВСКОЙ

Принята на заседании
педагогического совета
«30» августа 2021 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУДО
ДЮСШ ст. Полтавской
Быков Р.А.
30.08.2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст: от 6 до 17 лет
Срок реализации программы: 8 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID номер Программы в Навигаторе: 4021

Разработчики программы:
Салькова Марина Владимировна
тренер-преподаватель по лёгкой атлетике
Слипченко Дмитрий Викторович
тренер-преподаватель по лёгкой атлетике

ст. Полтавская
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты» 3
1.1 Пояснительная записка 3
1.1.1. Направленность образовательной программы. 4
1.1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы 4
1.1.3. Отличительная особенность данной программы. 5
1.1.4. Цель и задачи программы. 6
1.1.5. Адресат программы. 8
1.1.6. Уровни программы, объем и сроки реализации. 11
1.1.7. Форма обучения. 13
1.1.8. Режим занятий. 13
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса. 14
1.2 Содержание программы. 14
1.2.1. Содержание учебного плана. 14
1.2.2. Планируемые результаты и способы их проверки. 16
1.2.3. Формы контроля и подведения итогов реализации программы. 20
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации». 22
2.1 Календарный учебный график. 22
2.2.Условия реализации образовательной программы 22
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы 23
2.4.Методическое обеспечение программы 25
2.4.1. Методика работы по предметным областям 25
2.4.2. Содержание работы по предметным областям 26
2.4.3. Объемы учебных нагрузок 56
2.4.4. Методические материалы 58
2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей 74
2.5.1. Общая характеристика спортивной одаренности 74
2.5.2. Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью 76
2.5.3. Методы выявления одаренных детей 77
2.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы 79
2.7.План воспитательной и профориентационной работ 81
2.7.1. Воспитательная работ 81
2.7.2. Профориентационная работа 83
3. Перечень информационного обеспечения программы 85
4. Приложения 89

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа станицы Полтавской (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Приказ Министерства спорта 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 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-32421 от 18.11.2015 г.;
- Рекомендации приказа Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Приказ Минтруда России от 5 мая 2018 года «298Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован в Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа станицы Полтавской (далее – МБУДО ДЮСШ) призвана осуществлять учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами.

1.1.1. Направленность образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по легкой атлетике по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе направлена:

- на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность. Легкая атлетика - один из древнейших и наиболее массовых видов спорта. Ее основа строится на естественных движениях человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики можно объяснить общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой носят оздоровительный характер: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания укрепляют мышцы, опорно-

двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задача гармоничного физического развития человека. Занимающиеся этим видом спорта, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. В воспитательных целях легкая атлетика способствует популяризации здорового образа жизни.

Лёгкая атлетика – совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины как - ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 и 50 км.

Бег - на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами и бег с препятствиями.

Прыжки подразделяются на вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом и горизонтальные – прыжок в длину и тройной прыжок.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на: циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные).

Новизна программы состоит в том, что в ней предложен принцип обучения по целевому ориентиру и уровню сложности. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобретают привычку заниматься физической культурой, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Таким образом, обучающиеся будут активнее приобщатся к здоровому образу жизни и правильному питанию, укрепляя свое здоровье.

Педагогическая целесообразность заключается в развитии индивидуальных способностей детей, удовлетворение потребности в приобретении навыков здорового образа жизни.

1.1.3. Отличительная особенность данной программы.

Общеобразовательная предпрофессиональная программа для базового и углубленного уровней подготовки является модифицированной. Используя методы наблюдения, экспериментирования и проектирования в процессе

обучения по данной программе, создаются связи внутреннего мира с окружающей средой.

Основной задачей МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской является подготовка физически крепких и гармонически развитых юных спортсменов, и воспитание социально активной личности. С точки зрения социальной педагогики, дополнительное образование не может ограничиваться рамками образовательного учреждения. Важными аспектами дополнительного образования являются: работа с семьей, оказание специфических образовательных услуг, учет интересов детей и родителей при составлении образовательных программ, усиление работы по месту жительства, тесное взаимодействие с семьёй, ближайшим социумом.

1.1.4. Цель и задачи программы.

Цель базового уровня сложности программы - удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

Задачи базового уровня сложности программы:

Образовательные (ориентированные на предметный результат):

- формирование целостной картины мира через знакомство с базовыми знаниями избранного вида спорта;
- развитие навыков применения полученных физических упражнений в самостоятельных занятиях;
- обучение навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- развитие навыков применения полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни, безопасного поведения в природной среде;

Развивающие (ориентированные на метапредметный результат):

- развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- Развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой, спортивным играм;
- Развитие двигательной активности за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей.

Воспитательные (ориентированные на личностный результат):

- развитие у детей познавательной активности, любознательности, потребности в умственных впечатлениях, стремления к самостоятельному познанию и размышлению;
- формирование навыков адаптации к жизни в общества;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Реализация программы для базового уровня:

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для тренеров-преподавателей – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Цель углублённого уровня сложности программы: получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта (в зависимости от года обучения).

Задачи углублённого уровня сложности программы:

Образовательные (ориентированные на предметный результат):

- формирование целостной картины мира через полученные знания в избранном виде спорта;
- совершенствование навыков применения полученных физических упражнений в самостоятельных занятиях;
- совершенствование навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности и применение их в соревновательной деятельности;
- развитие навыков применения полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни, безопасного поведения в природной среде;
- получение углубленных знаний, умений, навыков в области легкой атлетики;
- формирование творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Развивающие (ориентированные на метапредметный результат):

- развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей.

Воспитательные (ориентированные на личностный результат):

- воспитание ценностного отношения к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- воспитание индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- воспитание положительного отношения к занятиям физической культурой и желания продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

***Специфика организации обучения исходит из*:**

- наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом большого объёма разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объёмов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счёт использования различных тренировочных средств.

Образовательной программой предусмотрена возможность использования сетевой формы реализации образовательной программы.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной предпрофессиональной программе «Лёгкая атлетика»**:**

- 353800, Краснодарский край, Красноармейский район, ст. Полтавская, ул. Красная, д. 125. (МБУ ДО ДЮСШ);
- 353800, Краснодарский край, Красноармейский район, ст. Полтавская, ул. Жлобы, д. 60 В. («с/а Виктория»);
- 353814, Краснодарский край, район Красноармейский, поселок Октябрьский, ул. Красная, дом №18.

***1.1.5. Адресат программы*.**

1.1.5.1. Модель выпускника МБУДО ДЮСШ ст. Полтавкой.

Модель выпускника ДЮСШ подразумевает предполагаемый результат совместной деятельности учреждения и семьи, характеризующий их представления о наиболее важных качествах личности ребенка, которыми должен обладать выпускник спортивной школы.

Выпускник ДЮСШ должен знать:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- спортивную терминологию;
- алгоритм выполнения упражнений;
- правила действий по избранному виду спорта;
- правила ведения здорового образа жизни;
- основы медицинских знаний и способы оказания первой помощи;
- правила поведения в социуме.

Выпускник ДЮСШ должен уметь:

- организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни;

- развивать и совершенствовать общие и специальные физические качества;

- правильно выполнять действия по выбранному виду спорта.

Предполагаемая модель выпускника ДЮСШ:

Личность, владеющая знаниями о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

- личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни и в регулярных занятиях спортом, обладающая высоким уровнем физического развития, интеллектуальной культуры труда, эмоций и чувств;

- личность, компетентная в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями;

- гармонически развитая, социально ориентированная личность, способная к самореализации;

- личность, уважающая себя, осознающая свою ценность и признающая ценность другой личности, способная принять верное решение в ситуации морального выбора и нести ответственность перед собой и обществом.

1.1.5.2. Медицинские, возрастные и психофизические требования к учащимся.

Прием поступающих в ДЮСШ осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения данной программы. Для проведения индивидуального отбора приемная комиссия ДЮСШ проводит тестирование, в порядке, установленном ее локальными нормативными актами. На базовый уровень принимаются юноши и девушки, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП (приложение №1). Возраст - 7–9 лет. На углубленный уровень зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе базового уровня не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТТП (приложение №1). Возраст - 12 лет и старше. При приеме в учреждение спортсмен представляет справку от участкового врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям спортом.

Участниками данной программы являются дети в возрасте от 7 до 18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах и продолжительность обучения по уровням подготовки показан в таблице № 1.

Таблица № 1

Продолжительность уровня обучения, минимальный возраст для зачисления на уровни образовательной программы и минимальное количество обучающихся

Уро вень подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Базовый	1	7	12	25	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	2	8	12	20	6	
	3	8	12	20	8	
	4	11	10	20	8	
	5	11	10	20	10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП 3 юн. разряд
	6	12	10	15	10	
Углубленный	1	12	8	15	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП 3 взр. разряд
	2	13	8	15	12	

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 2).

Таблица № 2

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (лет)									
	7-8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	+			+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+			
Сила					+	+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности							+	+	+	+
Гибкость	+	+		+	+					
Координация			+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+				

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную предпрофессиолнальную программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/. А для зачисления обучающихся в группы необходимо заявление родителей (законных представителей) ребенка или личному заявлению по достижению 14-летнего возраста самого обучающегося, согласие на обработку личных данных, ксерокопии свидетельства о рождении ребенка(паспорта), медицинского полиса и СНИЛС, медицинская справка о допуске к занятиям спортом. Справка оформляется участкового педиатра в детской поликлинике, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

Программа является основным документом тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье; спринтерский бег; бег на средние и длинные дистанции.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом тренеру–преподавателю в форме устного или письменного заявления.

1.1.6. Уровни программы, объем и сроки реализации.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Основана она на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитание физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Образовательный процесс в ДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся по программе в соответствии с уровнями подготовки. Уровни подготовки в виде спорта легкая атлетика формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим периодам подготовки:

- базовый уровень - 6 лет;
- углубленный уровень (этап углубленной специализации) – 2 года.

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной уровень подготовки. ДЮСШ имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в сокращенные сроки. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий год обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Повышение уровня подготовки по легкой атлетике в соответствии с определенными уровнями предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровня подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 3. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки занимающихся и не может превышать:

на базовом уровне - 2 – 3 часа;

на углубленном уровне – до 3 часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с групп базового уровня третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул, во время тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Прием в ДЮСШ осуществляется с 7 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

Общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Лёгкая атлетика» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на базовом и углублённом уровнях подготовки. Программный материал входит в целостную систему многолетней подготовки, предусматривающей обучение:

На базовом уровне срок обучения составляет 44 учебные недели в год, занятия проводятся 2-5 раз в неделю.

На углубленном уровне срок обучения составляет 44 учебные недели в год, занятия проводятся 4-6 раз в неделю.

Срок реализации программы: 8 лет.

Таблица №3

Распределение недельной нагрузки по годам обучения.

Год обучения	Мин. Возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
1	7	3	2х2х2	6	44	264
2	8	3	2х2х2	6	44	264
3	8	4	2х2х2х2	8	44	352
4	11	4	2х2х2х2	8	44	352
5	11	4	2х2х3х3	10	44	440
6	12	4	2х2х3х3	10	44	440
7	12	5	2х2х2х3х3	12	44	528
8	13	5	2х2х2х3х3	12	44	528

Показатели реализации образовательной программы.

Основными показателями реализации образовательной программы являются: тестирование по ОФП и СФП, сохранность контингента, посещаемость обучающихся, участие в соревнованиях, выполнение разрядных нормативов, инструкторская и судейская практика.

Все показатели реализации образовательной программы показаны в приложение №2.

1.1.7. Форма обучения.

Форма обучения – очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Также программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

В каникулярное время возможно проведение двух тренировок в день.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном, муниципальном и краевом уровне, сдача контрольных нормативов.

Выполнение тестов по физической подготовке проводится несколько раз в год - в сентябре, апреле-мае.

ДЮСШ предоставляет на бесплатной основе образовательные услуги по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности в рамках муниципального задания.

1.1.8. Режим занятий:

Запланированное количество часов для реализации программы – 3168 часов. Из них:

1 год обучения – 264 часа;
2 год обучения – 264 часа;
3 год обучения – 352 часа;
4 год обучения – 352 часа;

5 год обучения – 440 часов;
6 год обучения – 440 часов;
7 год обучения – 528 часов;
8 год обучения – 528 часов.

Продолжительность часов в неделю указано в таблице№3.

Занятия проводятся 3-6 раз в неделю, в зависимости от года обучения (таблица №3).

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45мин). Одно занятие не может быть менее одного часа и более трех академических часов. Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение тестирования и соревнований, выезд на мастер-классы, встречи с интересными людьми, на соревнования разного уровня и т.д.

В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному. Содержание заданий может быть скорректировано в связи с участием в соревнованиях, мероприятиях. При организации образовательного процесса педагог(тренер) учитывает специфику учебной группы (успеваемость, физические данные, предпочтения детей). В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», при отсутствии педагога в связи с повышением квалификации или обучением, данная программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

1.2 Содержание программы.

1.2.1. Содержание учебного плана.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. При составлении учебного плана дополнительной предпрофессиональной программы учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 44 недели не зависимо от года и уровня сложности обучения. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В учебном плане часы распределены не только по годам и уровням сложности обучения, но и по времени:

1 - на обязательные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорт;
- физическая подготовка (общая и специальная);
- вид спорта;
-основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня).

2 - на вариативные предметные области:

-различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент;
-спортивное и специальное оборудование;
- судейская подготовка;
- самостоятельная работа.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с базового уровня сложности 2 года обучения. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио – и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных школах.

План учебного процесса отображён в приложение №3.

Таблица №4

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		Год обучения							
		1	2	3	4	5	6	1	2
1	**Обязательные предметные области**								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	15%	15%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	25%	20%	20%	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	15%	15%
1.4	Вид спорта	15%	15%	25%	30%	30%	30%	30%	30%
1.5	Основы проф.самоопределения	-	-	-	-	-	-	15%	15%
2	**Вариативные предметные области**								
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	15%	12%	12%	10%	5%	5%
2.2	Развитие творческого мышления	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%

2.3	Национальный региональный компонент	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
2.4	Специальные навыки	7%	8%	5%	8%	10%	10%	5%	5%
2.5	Спортивное и специальное оборудование	8%	7%	5%	5%	8%	10%	5%	5%
2.6	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	5%	5%
	всего	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Освоение предметных областей программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

1.2.2. Планируемые результаты и способы их проверки.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий легкой атлетикой, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях различного уровня.

Результатом освоения образовательной программы является:

1.2.2.1 Базовый уровень:

<u>В предметной области</u>

<u>"теоретические основы физической культуры и спорта":</u>

• знание истории развития спорта;

• знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

• знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

• знания, умения и навыки гигиены;

• знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

• знание основ здорового питания;

• формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

<u>В предметной области</u>

<u>"общая физическая подготовка":</u>

• укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

• повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

• развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

• формирование двигательных умений и навыков;

• освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

• формирование социально-значимых качеств личности;

• получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

• приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области

«вид спорта»:

• развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

• овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

• освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

• освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

• знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

• знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

• приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

• знание основ судейства по избранному виду спорта;

В предметной области

"различные виды спорта и подвижные игры":

• умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

• умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

• умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

• приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области

"развитие творческого мышления":

• развитие изобретательности и логического мышления;

• развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

• развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области

"специальные навыки":

• умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

• умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

• умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

• умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области
"национальный региональный компонент".

• знание особенностей развития видов спорта в Красноармейском районе, Краснодарском крае, России, мире в целом;

• Знание развития легкой атлетики в крае, районе, лучших спортсменов.

В предметной области
"спортивное и специальное оборудование":

• знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

• умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

• приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.2.2.2 Углубленный уровень:

В предметной области
"теоретические основы физической культуры и спорта":

• знание истории развития избранного вида спорта;

• знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

• знание этических вопросов спорта;

• знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

• знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

• знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

• знание основ спортивного питания.

В предметной области
"общая и специальная физическая подготовка":

• укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

• повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

• развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

• специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области
"основы профессионального самоопределения":

• формирование социально-значимых качеств личности;

• развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

• развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

• знание учебных заведений по подготовке кадрового резерва профессиональных спортсменов и тренерско-педагогического состава;

• приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области
"вид спорта":

• обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

• освоение комплексов специальных физических упражнений;

• повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

• знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

• формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

• знание особенностей тренировки легкоатлета;

• опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области
"различные виды спорта и подвижные игры":

• умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

• умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

• умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

• приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области
"национальный региональный компонент".

• знание особенностей развития видов спорта в Красноармейском районе, Краснодарском крае, России, мире в целом.

• знание олимпийских призеров уроженцев Краснодарского края.

В предметной области
"судейская подготовка":

• освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

• знание этики поведения спортивных судей;

• освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области
"развитие творческого мышления":

• развитие изобретательности и логического мышления;

• развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

• развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области
"специальные навыки":

• умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

• умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

• умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

• умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области
"спортивное и специальное оборудование":

• знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

• умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

• приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.2.3. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

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 в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Приемные нормативные требования для перевода на следующий год обучения или уровень подготовки.

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Контрольно-переводные нормативы принимаются на основе Положения о проведении итоговой аттестации учащихся МБУДО ДЮСШ. Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий год обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по легкой атлетике и в соответствии с периодом обучения на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в мае, результаты заносятся в протокол. Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем и администрацией ДЮСШ. Учащиеся переводятся на следующий год обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 70 до 100 % по ОФП и СФП. Учащиеся, успешно сдавшие контрольные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора школы переводятся на следующий год обучения. Обучающиеся, не освоившие образовательную программу текущего года обучения, не переводятся на следующий год обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории учащихся рассматривается на педагогическом совете.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Для оценки уровня освоения программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный опрос по пройденным темам. Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (приложение №1), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, силовые качества, координация). Тестирование проводится в виде соревнований. Проходной балл для перевода на следующий год обучения или уровень подготовки - 15 баллов.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график.

Таблица 5

Календарный учебный график													Сводные данные				
Год обучения	Сентябрь	Октябрь	ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Всего
1-й	26	26	24	26	18	24	26	26	22	26	20		48	216	2		264
2-й	26	26	24	26	18	24	26	26	22	26	20		48	216	2		264
3-й	32	36	34	36	24	32	34	36	30	34	24		45	307	2		352
4-й	32	36	34	36	24	32	34	36	30	34	24		45	307	2		352
5-й	42	46	40	44	34	40	42	44	40	42	26		52	388	2		440
6-й	42	46	40	44	34	40	42	44	40	42	26		52	388		4	440
7-й	50	54	50	52	40	44	52	52	48	50	36		30	498	2		528
8-й	50	54	50	52	40	44	52	52	48	50	36		30	498		4	528

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам (рассчитывается ежегодно на начало года по расписанию каждым тренером-преподавателем)

2.2.Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование. При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660). Необходимое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка для обучения легкой атлетике перечислены с учетом приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 679 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика".

База, оборудование, спортивный инвентарь:

Наличие спортивного и тренажёрного зала, инвентаря для прыжков, метаний, толканий, бега, бега с барьерами, эстафетного бега, скамеек, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, прыжковой ямы, матов, рулетки, секундомеров, конусов, фишек.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Контроль за развитием и обучением обучающихся осуществляется следующими методами: контрольное тестирование несколько раз в год по ОФП и СФП, тестирование по общим нормативам в течение учебного года. В течение года проводится промежуточное тестирование физического развития обучающихся.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. Предложенные в программах контрольные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности). На основании результатов контрольных испытаний решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся.

Форму аттестации определяет тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий. Избранная форма аттестации тренером-преподавателем подается одновременно с представлением календарно-тематического графика для утверждения.

На основании результатов контрольных испытаний, рекомендуется вносить коррективы в учебный процесс. Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Время и сроки проведения приемной и итоговой аттестации регламентируются в соответствии с приказом директора, на основании которого в школе создается комиссия по проверке испытуемых.

Перевод обучающихся. При прохождении промежуточной аттестации по дополнительным образовательным программам каждый обучающийся выполняет конкретно установленные для перевода на следующий период обучения тесты (задания, нормативы) и при их успешном выполнении должен быть переведен для продолжения учебно-тренировочного процесса на следующем уровне.

Итоговая аттестация. Аттестация обучающихся проводится в сроки, предусмотренные календарным учебным графиком. К аттестации допускаются обучающиеся, завершившие образовательный процесс в соответствии с требованиями учебного плана и учебных программ.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с приказом директора. Основным критерием завершенности образовательного процесса является освоение обучающимися всего объема теоретического и практического курса обучения в соответствии с программными требованиями.

Целью контрольного тестирования является измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий год обучения.

Методические указания по организации тестирования.

Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) навыков, а также об уровне реакции организма на физическую нагрузку. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, координации, скоростно-силовых качеств. При этом основное внимание уделяется физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника — та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения. Спортивный результат — важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

Оценка тактической подготовленности.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение результата. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями. Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности. При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

1. Тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
2. Необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
3. Перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
4. Для комплексной проверки необходимо использовать батарею тестов;

5. Оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;

6. Выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех учебных занятий.

При проведении тестирования необходимо соблюдать следующий порядок проведения тестов:

1. На гибкость.
2. На быстроту.
3. На силу.
4. На скоростную выносливость.
5. На силовую выносливость.
6. На физическую работоспособность.
7. На общую выносливость.

2.4.Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы включает в себя: учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.4.1. Методика работы по предметным областям:

2.4.1.1.Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на БАЗОВОМ УРОВНЕ:

Обязательные предметные области:

• теоретические основы физической культуры и спорта;
• общая физическая подготовка;
• вид спорта.

Вариативные предметные области:

• различные виды спорта и подвижные игры;
• развитие творческого мышления;
• специальные навыки;
• национальный региональный компонент;
• спортивное и специальное оборудование.

2.4.1.2.Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на УГЛУБЛЕННОМ УРОВНЕ:

Обязательные предметные области:

• теоретические основы физической культуры и спорта;
• вид спорта;
• общая и специальная физическая подготовка;
• основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

• различные виды спорта и подвижные игры;
• судейская подготовка;
• развитие творческого мышления;
• национальный региональный компонент;

• специальные навыки;

• спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

• регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;

• организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

• организация и проведение совместных мероприятий (например,: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

2.4.2. Содержание работы по предметным областям:

2.4.2.1.Обязательные предметные области - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

2.4.2.1.1.теоретические основы физической культуры и спорта:

Цель предметной области – содействие гармоничному развитию обучающихся, посредствам создания интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

• формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;

• формирование основ знаний в области гигиены;

· формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;

- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории развития спорта, спортивного движения.

Содержание программного материала:

Б-1год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

− Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских граждан, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.

− Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

− Легкая атлетика - Олимпийский вид спорта.

− Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.

− Общее понятие о строении человеческого организма.

− Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.

− Основы изучения техники.

− Понятие о физической подготовке.

− Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, нормы поведения на улице и в школе.

− Основные правила легкой атлетики.

− Оборудование и инвентарь.

Б-2 год обучения. Теоретическая и психологическая подготовка по темам:

− Массовый народный характер спорта в нашей стране.

− Легкая атлетика на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.

− Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.

− Систематическое занятие спортом (легкой атлетикой).

− Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

− Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

− Техника - основа спортивного мастерства легкоатлета. Характеристика изучаемых приемов.

− Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

− Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий легкой атлетикой.

Б-3 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

− Массовый, народный характер спорта в нашей стране.

− Легкая атлетика на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.

− Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.

− Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

− Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

− Техника-основа спортивного мастерства легкоатлета. Характеристика изучаемых приемов.

− Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

− Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий легкой атлетикой.

Б-4 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

− Развитие детской, юношеской легкой атлетики. Первенства края, чемпионаты России.

- Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

− Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,

− функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

− Понятие о массаже.

− Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.

− Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства легкоатлетов.

− Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.

− Понятие о специальной физической подготовленности.

− Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.

− Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Б-5 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

− Техника безопасности.

− Развитие детского, юношеского спорта.

− Школьные спартакиады, чемпионаты России.

− Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.

− Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях легкой атлетикой. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).

− Основы спортивного массажа.

− Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.

− Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление вусловиях приближенных к игровым, совершенствование в игре.

− Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.

− Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования.

− Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Б-6 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

− Участие Российских легкоатлетов в соревнованиях на первенстве Мира и Олимпийских играх, в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкой атлетикой в России.

− Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.

− Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.

− Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

− Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, потряхивание.

− Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

2.4.2.1.2. Общая физическая подготовка:

Цель предметной области - укрепление и поддержание здоровья; повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи предметной области:

• формирование основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания;

• освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;

• содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей обучающихся;

• формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

Содержание программного материала:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания.

Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка.

Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической

стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительновоспринимательным сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

2.4.2.1.3. Вид спорта:

Цель предметной области – развитие физических качеств, создание «фундамента» двигательных умений и формирование на его основе техники и тактики в видах спорта легкая атлетика; повышение уровня функциональных возможностей, обучающихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей обучающихся;
- обучение основам техники вида спорта легкая атлетика;
- усвоение терминологии в виде спорта легкая атлетика;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально подготовительных) упражнений;
- выполнение обучающимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям соответствующих году обучения;
- освоение правил вида спорта легкая атлетика;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

Содержание программного материала:

Обучение основам техники вида спорта легкая атлетика:

В легкой атлетике много видов с относительно простой и сложной техникой выполнения соревновательного упражнения, поэтому рекомендуется в определенной последовательности подходить к процессу обучения.

В беговых видах: бег на средние и длинные дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, барьерный бег, бег на 3000 м с препятствиями.

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

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

Специально-подготовительные упражнения.

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

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

Ко второй – упражнения, содействующие в основном развитию силы и беговой выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, «толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег, темп – 1 км за 5–6 мин. Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого и высокого старта, с хода), бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, контроль движения рук во время выхода со старта и бега по дистанции. Спринтерский бег от 20 до120 м с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта

К третьей группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки с разбега, с места через скамейки, через набивные мячи, через барьеры, поставленные на расстоянии 2–3 м друг от друга; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки «шагом» с одной ноги на другую; «скачком» на одной ноге; прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; подскок за счет замаха ногой; ритмические подскоки и прыжки вверх на напряженных ногах (ноги почти не 35 сгибаются); то же с отягощением; разнообразные прыжки с места и с разбега – в высоту, длину, тройные, пятерные и другие; комбинированные прыжки толчком с пола и с подкидной доски, прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х,5-ти,10-ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик).

Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные

прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, «многоскоки», прыжки через скамейку.

К четвертой группе – упражнения, содействующие развитию силы и навыков метания: подбрасывание и ловля мяча прямыми руками снизу верх; броски вперед вверх, постепенно увеличивая расстояние с партнером; броски мяча назад вверх через голову; броски мяча прямыми руками сбоку с поворотом туловища; толкание мяча от груди без работы ног и туловища; то же с предварительным прогибом и легким пружинистым движением ног; то же с более энергичным движением ног и туловища; то же с ловлей мяча, амортизируя движение сгибанием рук, ног, прогибом туловища и пружинистым переходом в обратный толчок; то же, но броски и толчки одновременно обоими партнерами двумя мячами; мяч в вытянутых руках над головой, метание мяча влево и вправо с предварительным наклоном, не сгибая ног; сидя на полу ноги врозь, толкание от груди и броски двумя и одной рукой; то же, броски сбоку прямыми руками; броски, толчки и метания набивных мячей, теннисных мячей, тяжестей разного веса и размера, одной и двумя руками, с места, с шага, с двух-трех шагов со скачка, с поворотом.

Метания: подводящие и имитационные упражнения для рук (отведение руки в метании, движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча с 36 разбега, броски по цели или ориентиру в яме с песком, на сетке, на снегу.

Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции 300-500 м., бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2- 2,5 мин.). Стартовый разгон. Челночный бег3х10м и 6х10м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800- 1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

2.4.2.2. Вариативные предметные области

2.4.2.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры:

- БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

Цель предметной области–воспитание физических качеств, совершенствование техники видов легкой атлетики посредствам использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Задачи предметной области:

· развитие двигательного опыта обучающихся умениями и навыками сложно координационных видов спорта: гимнастика, акробатика; выполнение физических упражнения из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);

• приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;

• формирование навыка сохранения физической формы;

• совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;

•формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу – навык солидарного действия через игровые командные виды спорта.

Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части. Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

Содержание программного материала:

Встречная эстафета.

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции. Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10 – 20м. Вторым игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне площадки, дается эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде, стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д.

Правила игры:

1) не заступать за стартовую линию;

2) побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Круговая эстафета.

Цель: развитие ловкости и внимания. Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка.

Подготовка: все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, как спицы в колесе, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, обегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета «Наступление».

Цель: совершенствование техники низкого и высокого старта. Подготовка: две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки (зала) лицом к середине.

Описание игры: по указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2 – 3 шага, преподаватель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игроков наступление ведет другая команда.

Правила игры: после 3 – 4 перебежек подсчитывают общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Эстафета «Сумей догнать».

Цель: развитие скоростной выносливости.

Подготовка: играют 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона, на одинаковой дистанции друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400 – метровой дорожке они встают в 25 м один от другого.

Описание игры: по сигналу все игроки начинают бег, с низкого или высокого старта. Задача каждого не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди стоящего. Осаленные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

Правила игры: играют до тех пор, пока не остается 1-игрок –победитель.

Эстафета «Кто быстрее».

Цель: совершенствование техники старта. Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка.

Подготовка: игроки делятся на 2 команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами кладется эстафетная палочка.

Описание игры: педагог называет произвольно какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к палочке, стараясь схватить её быстрее соперника. Тот, кому это удается, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой.

Правила игры:

1) если игрок с палочкой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два выигрышных очка, а если его запятнают – то одно;

2) выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игра «Мяч среднему».

Играющие образуют несколько кругов. В центре каждого круга — средний, который поочередно бросает мяч своим товарищам, а тс передают тому обратно, по кругу. Получив мяч от последнего игрока, средний поднимает его вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей. После этого можно поменять центрального игрока. Если при передаче мяча он выпал из рук, его надо поднять и продолжать игру. Среднему не разрешается пропускать кого-либо из игроков, он должен передавать мяч поочередно каждому.

Игра «Борьба за мяч».

Игра напоминает ручной мяч, но без бросков по воротам. Мяч вводится в игру по жребию одной из команд. Команда, владеющая мячом, старается, умело маневрируя, сделать между своими игроками десять передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (команде начисляется одно очко) и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды. Продолжительность игры 10—15 мин. Выигрывает команда, игроки которой набрали за это время большее количество очков. В игре нужно соблюдать

следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач командой, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила, теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

Игра со скакалкой "Зеркало".

Выбирают по считалке ведущего. Часто быть ведущим сам вызывается кто-то из наиболее умелых играющих. Остальные участники становятся так, чтобы хорошо видеть водящего (удобнее всего образовать круг радиусом больше длины скакалок). Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыгания. Остальные должны, не останавливаясь, повторять все его движения с максимальной точностью («как в зеркале»). Кто ошибется, тот выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто останется единственным не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим.

Водящий подбирает обычно упражнения повышенной сложности, например: — прыгать скрестив ноги; — прыгать высоко поднимая колени; — прыгать приседая при приземлении; — прыгать скрещивая и снова разводя руки; — прыгать так высоко или крутить скакалку так быстро, чтобы она успела сделать два оборота за один прыжок. Помимо выполнения упражнений нередко договариваются копировать и другие действия ведущего: покачивать или крутить головой, мигать и т. д. (очень любят водящие изображать на лице уморительно-серьезную мину, которую все должны повторить не рассмеявшись). Ценится ведущий, способный вести игру не только технично, но и изобретательно, с юмором.

Игра «Зайцы в огороде».

Цель игры: развитие внимания, ловкости, прыгучести.

На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих выбирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они располагаются в большом круге. По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой. Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.

2.4.2.2.2. Развитие творческого мышления

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

1-методы:

- практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).

- наглядные – предполагают активное наблюдение;

- словесные – работа с речью.

2-приемы:

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;

- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;

- ключевые термины;

- логические цепочки, в которых допущены ошибки;

- «пометки на полях».

Примеры творческих заданий:

Метод «мозгового штурма»

1. карточки с заданиями:

* Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.

* Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»

2. карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовиться к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. «Ничего – сказал зайчик, - я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?».

Познавательные игры.

Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано:

* время (день, утро, вечер)

* действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы, в которых будет соотносится время и действие.

Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

2.4.2.2.3. Национальный региональный компонент:

Изучение национально-регионального компонента является важнейшим средством связи обучения с жизнью и должно быть направлено на воспитание у учащихся культуры межнационального общения, патриотических чувств, толерантности и миролюбия, на приобщение детей к богатейшему миру национальной среды.

Подвижные народные игры с древних времён были отражением культурно-бытового уклада жизни народа. У каждого народа есть свои национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием, потеряли свою изначальную

специфичность. Поэтому во многих современных подвижных присутствуют **элементы народной игры.**

Применение национально-регионального компонента содействует всестороннему гармоничному развитию личности и решает **ЗАДАЧИ**:

- Укрепление здоровья.
- Развитие двигательных способностей: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
- Обучение важным умениям и навыкам.
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Вырабатывать волю, характер, творческую инициативу, находчивость, сообразительность.
- Воспитывают чувство коллективизма.
- Умение быстро ориентироваться в окружающей действительности.

В рамках практических занятий предполагается знакомство обучающихся с народными играми, подходящих для занятий легкой атлетикой. С помощью специально подобранных игр можно направленно развивать двигательные качества, закреплять и совершенствовать технические навыки. Командные игры воспитывают взаимовыручку, ответственность за личный вклад в результат команды, товарищество, другие нравственные черты человеческой личности. Для воспитания коллективизма, организованности учащихся лучше всего применять игры, наиболее распространены в сельской местности. Такие, например, как салки, лапта, «**Бабки -лодыжки», “Волк и ягнята”,** бег на перегонки, **“Иголка, нитка и узелок”,** взятие высоты и другие.

В рамках теоретических занятий предполагается знакомство обучающихся с:

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Спортивные традиции Красноармейского района.
3. Развитие различных видов спорта в Красноармейском районе.
4. Ведущие спортсмены нашего края.
5. Развитие легкой атлетики в Красноармейском районе, тренерский состав, известные турниры, знаменитые спортсмены.

2.4.2.2.4. Специальные навыки:

Цель предметной области – воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта.

Задачи предметной области:

- формирование двигательных навыков: прыжковый, беговой, ходьбы, навык метания различных предметов, определяемых спецификой основных видов легкой атлетики;
- воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задание;
- формирование навыка специализированного восприятия – «чувства», определяемого особенностями вида спорта.

К специализированным восприятиям в легкой атлетике относят:

¬ «чувство предмета» - определяется особенностями предметов, с которыми выполняется физическое упражнение (копье, шест, диск, граната, молот, эстафетная палочка и прочее) или посредствам которого выполняется упражнение (барьер, планка, шест и прочее), здесь формируется «чувство препятствия».

¬ способность к «антиципации» – предугадывание, формируется параллельно «чувству препятствия». Навык позволяет предугадывать движение собственного тела, корректировать движение в процессе выполнения упражнения (например, выполняя «фосбери флоп» в движении через планку, при приземлении и так далее);

¬ «чувство пространства» - обусловлено восприятием пространства, среды, в которой находится обучающийся: открытый, закрытый стадион, расположение партнеров, соперников на дорожке и прочее.

Средства: на начальных этапах - использование игровых форм. Впоследствии моделирование условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение в занятиях соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) упражнений для активизация зрительного и двигательного анализаторов.

2.4.2.2.5. Спортивное и специальное оборудование.

Цель предметной области – создание у обучающихся базовых знаний по-спортивному и специальному оборудованию в легкой атлетике; создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи предметной области:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования в легкой атлетике;

· применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с оборудованием, инвентарем для занятий легкой атлетикой. В качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

2.4.2.3.Обязательные предметные области

- УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ:

2.4.2.3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта:

Цель предметной области – содействие гармоничному развитию обучающихся, посредствам создания интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области легкой атлетики.

Задачи предметной области:

- формирование системы терминологии, ключевых понятий в области легкой атлетики;

• совершенствование знаний в области гигиены;

• совершенствование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;

• формирование знаний по нормативно-правовым основам в области легкой атлетики;

• совершенствование основ антидопингового поведения.

У -1 год обучения.

Теоретическая подготовка по темам:

− Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

− Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совместная работа тренера, врача и спортсмена.

− Организация занятий.

− Физические качества, необходимые легкоатлету; методы и средства воспитания.

− Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.

− Назначение технических средств на занятиях легкой атлетикой

− Изучаемых тактических действий.

− Виды соревнований.

− Организация соревнований в ДЮСШ.

У -2 год обучения.

Теоретическая подготовка по темам:

− Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

− Методика тренировки. Всесторонняя подготовка - основа высоких спортивных достижений легкоатлета.

− Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.

− Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена. Индивидуальный план тренировки спортсмена.

− Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.

− Приемы техники, применяемые ведущими легкоатлетами России и зарубежными легкоатлетами. Новое в технике лёгкой атлетики на основе анализа крупнейших соревнований сезона.

2.4.2.3.2.Общая и специальная физическая подготовка:

Цель предметной области - поддержание физического и психологического здоровья; совершенствование уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи предметной области:

• совершенствование основных двигательных навыков: бег, ходьба, прыжки, метания;

• совершенствование комплексов общеподготовительных упражнений;

• развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей обучающихся;

• совершенствование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания.

Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка.

Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительновоспринимательным сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей

поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча с прыжка с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в воротах.

Общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц:

• Подтягивания широким хватом. Чем шире хват, тем больше воздействие на широчайшие мышцы спины.

• Тяга вертикального блока к груди. Данное упражнение легче и позволяет направленно нагружать широчайшие мышцы спины.

• Тяга вертикального блока за голову.

• Тяга гантели к поясу в наклоне.

• Упражнение раздельно нагружает левую и правую широчайшую мышцу спины с наибольшей амплитудой.

• Горизонтальная тяга в тренажере. В этом упражнении нагрузка ложится в основном на широчайшие мышцы (ее нижнюю часть). • Упражнение «ласточка» лежа.

• Ягодичный мостик. Следите за тем, чтобы бедра располагались на одном уровне. Упражнение «гиперестезия»;

• и другие упражнения.

Для пресса:

Наиболее подходящими для бегунов упражнениями на пресс являются те, что имитируют напряжение мышц во время бега. Крепкие брюшные мышцы снижают риск травматизма и улучшают беговые качества.

• Подъём ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена. Поясница прижата к полу. Лежа на полу поочередное поднимание прямых ног. Лежа на полу упражнение «ножницы».

• Приседания. Выполнять максимально глубокое приседание с небольшой паузой. Колени не должны выходить за стопы.

• Становая тяга гантели одной рукой. Из исходного положения стоя ровно, отведите таз назад, сгибая колени пока гантель не коснется пола. Затем снова выпрямитесь. После полуминутного отдыха повторите снова другой рукой.

Для бедер:

• Выполняя упражнения с отягощениями, подбирайте такой вес, чтобы вы смогли осуществить не менее 10 повторений.

• Приседания с гантелями, не опуская бёдра ниже уровня колен.

• Приседания со штангой на плечах.

• Жим ногами.

• Отведение ноги с помощью амортизационной ленты. Лежа на боку с опорой на локоть подъем ноги максимально вверх.

• Сгибания ног лежа на скамье для разгибания. При этом подъем ног осуществляете двумя ногами, а опускание одной – попеременно левой и правой. Либо сначала выполняете серию левой ногой, а затем правой.

• Мертвая тяга. Выполняя тягу с прямыми ногами, комбинируйте повторения следующим образом: из нижней части амплитуды 5-10 раз поднимая штангу чуть выше колена и 5-10 раз, из верхней части амплитуды опускаясь чуть ниже колена. Используйте небольшие веса во избежание травм.

• Выпады: классические выпады из положения стоя; боковые выпады; выпады назад. Данные упражнения позволят укрепить мышцы бедра, связки. Шаги делайте максимально широкими и максимально низко приседайте. Выполняйте по 10-20 выпадов на каждую ногу. Упражнение как с гантелями, так и без.

Для ног Прыжки:

• со скакалкой;

• через барьеры;

• с места и разбега;

• запрыгивание на опору и др. Прыжковые упражнения укрепляют мышцы ног, развивают внутримышечную координацию, выносливость, делают мышцы упругими и эластичными.

Упражнения для голеностопных суставов:

• стоя либо лежа вращение стопой в разные стороны с максимальной амплитудой хватательные движения стопой и пальцами;

• перекаты стопы через предмет; лазание по канату с активным участием стоп.

Упражнения для икроножных мышц:

• Глубокие приседания (с отягощением или без). На заключительном этапе подъема переходите на носки, чтобы укрепить стопу и икроножные мышцы. Приседания на одной ноге. Выполняется максимально глубокое приседание, и 20 затем подъем на одной ноге с выходом на носок. Выполняется с дополнительным весом или без него. Стоя на краю доски, пятки опустите на пол, подниматься и опускаться на подушечках ступней с дополнительным весом или без. Универсальное упражнение – планка

• Планка – статическое упражнение, укрепляющее поясничный отдел, мышцы сгибателей и разгибателей позвоночника, мышцы пресса, мышцы бедра.

• Классическая планка предполагает упор лежа на локтях, при этом тело составляет прямую линию. Ступни располагаются вместе, ноги прямые, живот втянут, локти под плечевыми суставами. Мышцы кора должны быть напряжены до завершения подхода. Увеличивайте время тренировки постепенно. Главное правильно и неподвижно находится в упоре. Возможны варианты упражнения

• Планка: на прямых руках; боковая планка; боковая планка с поднятой ногой и вытянутой вперед рукой; планка с поднятой ногой; планка с поднятой рукой. Выполняя данное упражнение, вы укрепите мышцы шейного отдела, плечевого пояса, мышцы спины, икроножные и бедренные мышцы, мышцы пресса. При выполнении упражнения: не опускайте бедра и не расслабляйте колени; не переносите вес тела на предплечья; прижмите лопатки к позвоночному столбу; не опускайте голову вниз; держите ноги и носки вместе.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.4.2.3.3. Вид спорта:

Цель предметной области – совершенствование физических качеств, совершенствование техники и тактики в виде спорта легкая атлетика; улучшения уровня функциональных возможностей, обучающихся.

Задачи предметной области:

• содействие совершенствованию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей обучающихся;

• совершенствование основ техники вида спорта легкая атлетика;

• усвоение терминологии в виде спорта легкая атлетика;

• совершенствование тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к соревнованиям;

• совершенствование комплексов общеподготовительных и специально подготовительных упражнений;

• выполнение обучающимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;

• выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям соответствующих году обучения;

• приобретение инструкторских умений и навыков.

Углубленный уровень-1 год обучения.

Прыжки в высоту с разбега.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девушки) и «фосбери-флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девушки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

Специальные упражнения.

Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др.

Прыжки в длину с разбега.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки, вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

Метания.

Для развития силовых качеств рекомендуются упражнения:

- прыжковой направленности с отягощениями не более 1/3-1/2 веса собственного тела;

- развития мышц брюшного пресса, спины, стопы.

Многоборье.

Легкоатлетические многоборья-совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. За каждый вид

спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам.

Соревнования по многоборьям на официальных стартах ИААФ всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило, не менее 30 минут). При проведении отдельных видов существуют поправки, характерные для многоборья:

- в беговых видах разрешено сделать один фальстарт (в обычных беговых видах дисквалифицируют после первого фальстарта);
- в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки;
- с определёнными условиями разрешено использование ручного хронометража, если стадион не оборудован автоматическим.

Углубленный уровень-2 год обучения.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних -- правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других -- только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

2.4.2.3.4. Основы профессионального самоопределения:

Углубленный уровень – 1 год обучения.

На пропедевтическом этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта.

Задачи этого этапа:

- создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации);
- выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта;
- формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления данного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могут осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер использует в своей работе аудиовизуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

На деятельностном этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации.

Задачи этапа:

- расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств;
- овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно.

Для их реализации внедряется: игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, метод музыкально-ритмических упражнений и соревновательный метод.

Углубленный уровень – 2 год обучения.

Основной целью *стабилизационного этапа* является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах.

Задачи данного этапа:

- обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий;
- применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности;
- осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией.

В работу тренера включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществлялся анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

На констатирующем этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта.

Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализовывается модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.

Реализация этапов профессионального самоопределения осуществляется в соответствии с Планом воспитательной и профориентационной работы – Приложение 5.

2.4.2.5. Вариативные предметные области

- УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ:

2.4.2.5.1. Различные виды спорта и подвижные игры:

Целью предметной области является воспитание физических качеств, совершенствование техники видов легкой атлетики посредствам использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Таким образом, у обучающихся происходит:

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, регби; сложно-координационных видов спорта: гимнастика, акробатика; выполнение физических упражнения из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);
- закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата вовремя и после нагрузки;

• совершенствование навыка сохранения физической формы;

• совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;

• формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу – навык солидарного действия.

Различные виды спорта, которые используются на учебно-тренировочных занятиях:

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

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

3- Подвижные игры с преимущественной направленностью:

- Бег на короткие дистанции: «Бег с мячом», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Кто лучший?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!»;

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

- Прыжки в высоту: «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Прыгни в цель», «Брось выше»;

- Прыжки в длину: «Прыжки по полоскам», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок»;

- Метания: «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель»;

- Акробатические упражнения: упражнения в балансировании (равновесия, шпагаты, мосты, упоры, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера), вращательные упражнения (перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад; перевороты в стороны и вперед, перевороты колесом);

- Статические упражнения, групповые, парные упражнения, пирамиды, бросковые упражнения;

- Гимнастические упражнения: прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату;

- Упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов. Динамический и статический режим выполнения упражнений.

2.4.2.5.2. Судейская подготовка:

Цель – освоение обучающимися методического материала и реализация его на практике.

Задачи предметной области:

- знание терминологии вида спорта легка атлетика;
- проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя;
- навык управления группой: подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок;
- судейство внутри школьных соревнований, выполнение обязанностей судьи на виде;
- выполнение обязанностей секретаря на виде, старшего судьи на виде.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы, практических занятий (на физкультурноспортивных мероприятиях и соревнованиях в качестве помощников тренеров и судей).

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

В ходе учебной работы учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
6. Руководить командой класса на соревнованиях.

Углубленный уровень 1 год обучения.

1. Составление конспекта урока и практическое проведение занятий.
2. Руководство командой в соревнованиях.
3. Проведение игр в качестве судьи в поле,

Углубленный уровень 2 год обучения:

1. Проведение тренировочных занятий в младших группах МБУДО ДЮСШ под наблюдением тренера.
2. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
3. Уметь составить положение для проведения внутриучрежденческих соревнований.
4. Уметь оформить техническую заявку для участия в соревнованиях.

− Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта в соответствии с Приложениями 6-7

− Знание требований техники безопасности в соответствии с Приложениями 8-9.

2.4.2.5.3. Развитие творческого мышления:

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что в ДЮСШ кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность учащихся.

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект.

Проявление творческой активности учащихся на углубленном уровне обучения решаются через:

• Элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях. Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.

• Интеллектуальный поиск. Задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.

• Конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

2.4.2.5.4. Национальный региональный компонент:

Изучение национально-регионального компонента является важнейшим средством связи обучения с жизнью и должно быть направлено на воспитание у учащихся культуры межнационального общения, патриотических чувств, толерантности и миролюбия, на приобщение детей к богатейшему миру национальной среды.

Применение национально-регионального компонента содействует всестороннему гармоничному развитию личности и решает **ЗАДАЧИ**:

- Укрепление здоровья.
- Развитие двигательных способностей: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
- Обучение важным умениям и навыкам.
- Приобретение необходимых знаний в выбранного спорта.
- Умение быстро ориентироваться в окружающей действительности.
- Способствуют умственному развитию учащихся.

При организации физического развития детей, максимально используются природные и климатические особенности Краснодарского края. Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления учащихся. В тёплый период года всю деятельность тренер-преподаватель с учащимися проходит на стадионе.

Для закаливания используются естественные природные факторы: принятие солнечных и воздушных ванн. Для обеспечения потребности в двигательной активности в программу включаются кубанские подвижные игры, экскурсии, походы.

В рамках практических занятий предполагается использование на учебно-тренировочных занятиях народных игр, подходящих для занятий легкой атлетикой. Такие, например, как салки, лапта, бег на перегонки, взятие высоты и другие.

В рамках теоретических занятий предполагается знакомство обучающихся с:

6. Личности в современном олимпийском движении.
7. Спортивные традиции Краснодарского края.
8. Развитие различных видов спорта в Краснодарском крае и в Красноармейском районе.
9. Ведущие спортсмены нашего края.
10. Развитие легкой атлетики в Красноармейском районе, тренерский состав, известные турниры, знаменитые спортсмены.

2.4.2.5.5. Специальные навыки:

Специальные навыки – это совокупность специальных способностей, которые свойственны представителям одного вида или группы видов спорта.

Цель предметной области – совершенствование физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта.

Задачи предметной области:

- совершенствование двигательных навыков: прыжковый, беговой, ходьбы, навык метания различных предметов, определяемых спецификой основных видов легкой атлетики;
- совершенствование способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задание;
- совершенствование навыка специализированного восприятия.

Средства совершенствования специальных навыков:

- использование игровых форм;

- моделирование условий соревновательной деятельности для дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение в занятиях тренировочные формы соревновательного упражнения и специально-подготовительных упражнений для активизации зрительного и двигательного анализаторов.

Темы для практического и теоретического изучения:

− Причины спортивного травматизма

− Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма.

− Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.

− Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

− Страховка партнера.

Причины возникновения травм в спорте:

- Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря.
- Неправильная организация учебно-тренировочного процесса.
- Неблагоприятные метеорологические условия.
- Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии.
- Несоблюдение режима питания.
- Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.
- Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.
- Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.
- Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
- Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Страховка партнера применяется для предупреждения травм и повреждений при отработке приемов физического воздействия. К основным правилам страховки и страховки-помощи относятся:

- знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения;
- правильный выбор места расположения, страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами выполнения упражнения, где наиболее вероятен срыв или падение;
- не осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете;
- приёмы страховки-помощи применять по мере необходимости на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения;
- применение приёмов поддержки и помощи должно способствовать боле быстрому освоению движений и поэтому должно осуществляться ровно настолько, насколько это необходимо каждому конкретному занимающемуся для предотвращения падения или неудачного приземления.

Меры по предупреждению спортивного травматизма:

Большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием: она проводится для подготовки организма к повышенной нагрузке и мобилизации внимания спортсменов.

Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка, особенно в холодную погоду. В промежутке между упражнениями необходимо принимать меры для сохранения тепла мышц. Для этого нужно соответственно одеться (теплый тренировочный костюм).

Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован, нужно избегать скученности, должна быть обеспечена надежная страховка занимающихся, необходимо строго соблюдать дисциплину.

Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии. Необходимо вести неустанную борьбу со всякими проявлениями грубости и неспортивного

поведения во время соревнований, особенно в играх. Воспитывать в себе чувство товарищества, достойного отношения друг к другу и к противнику.

Большое значение для предупреждения спортивных повреждений имеют выбор и состояние спортивной одежды и обуви, которая должна быть хорошо пригнана. Надо помнить, что тесная обувь ведет к потертостям и обморожениям. Для профилактики потертостей следует ежедневно мыть ноги с мылом, а при ношении резиновой обуви – надевать шерстяные носки. При слабости связочного аппарата следует применять во время тренировок и соревнований эластические бинты. Тренируясь или выступая в болезненном состоянии на соревнованиях или сразу после перенесенного заболевания, спортсмен может перенапрячься или переутомиться, что в большинстве случаев приводит к нарушениям в координации движений и как следствие к травме.

2.4.2.5.6. Спортивное и специальное оборудование:

Цель предметной области – совершенствование у обучающихся знаний по спортивному и специальному оборудованию в легкой атлетике; создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи предметной области:

- совершенствование приобретённых знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования в легкой атлетике;
- применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

В качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта в соответствии с Приложениями 5-6.

2.4.3. Объемы учебных нагрузок.

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Тренировочные нагрузки определяются по:

- величине, то есть объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, лактатных, алактатных);
- по координационной сложности.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется: изменением количества упражнений и тренировочных заданий; количеством повторений; уменьшением или увеличением времени на выполнение задания; увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений; усложнением или упрощением выполнения упражнений; использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К *оправданным* относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера, выполнение физических упражнений и необходимый отдых, установка оборудования и т. п.

К *неоправданным* затратам времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.).

Оптимальной плотности занятий способствуют применение поточного метода выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма

Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Рекомендуется широко использовать разнообразие положительных эмоций в тренировке спортсменов. Переключать их с одного метода выполнения на другой; с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения.

2.4.4. Методические материалы

2.4.4.1. Общие черты структуры учебно-тренировочного занятия:

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи. Все части тренировки должны соответствовать подготовленности, квалификации спортсменов, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Выбор вариантов для выполнения программы занятий базируется на общих закономерностях спортивной тренировки с учётом тенденций развития легкоатлетического спорта.

Подготовительная часть:

В начале занятия проводится краткий инструктаж для спортсменов по технике безопасности (2-3 минуты).

Задачи: Организация группы, привлечение внимания к предстоящей работе. Повышение работоспособности организма, эмоциональный настрой на предстоящую работу. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц - разминка.

Средства: различные подготовительные упражнения общего характера; игровые упражнения и подвижные игры.

Для поднятия общей работоспособности организма педагог воздействует главным образом на вегетативные функции. Для настроя на предстоящую работу применяются специально-подготовительные упражнения.

Рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени учебно-тренировочного занятия. Однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его квалификации, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть:

Задачи: Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики. Развитие физических качеств.

Общее и специальное развитие моральных, волевых и интеллектуальных качеств, необходимых спортсмену (решается параллельно с выполнением тренировочных заданий в процессе занятия).

Средства основной части занятия:

Основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий, направленных на:

- овладение и совершенствование техники;
- развитие быстроты и ловкости;
- развитие силы;
- развитие выносливости.

Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют силовыми играми и игровыми упражнениями. Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени тренировочного занятия.

Заключительная часть:

Для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи: Направленное постепенное снижение функциональной активности организма. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания для самостоятельных упражнений (при необходимости).

Средства: Легко дозируемые упражнения; умеренный бег; ходьба; относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировочного задания.

2.4.4.2. Методические материалы по предметным областям «ОФП» и «ОСФП» для базового и углубленного уровней сложности соответственно.

В спортивной теории различают пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма.

2.4.4.2.1. Методика развития быстроты:

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно умение быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении, выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты.

Для развития быстроты используются разнообразные средства и методы, с помощью которых удается «сломать» установившийся ритм движений и перейти на новый, позволяющий совершать движения с большей скоростью и частотой.

Лучшим способом для достижения этой цели может служить *волевая установка* – возможно быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках.

К таким упражнениям относятся различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой, высоко подвешенный

предмет. Особенно эффективны выбегания со старта на отрезке 12-15 метров с установкой на время.

Таким образом, при выполнении всех упражнений с установкой «кто быстрее», «кто дальше» или «кто выше» проявляются максимальные усилия спортсмена, и развивается быстрота движений. Из других средств, развивающих быстроту, нужно выделить: часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках (от 20 до 100 м), старты по сигналу, повторные упражнения, выполняемые почти с максимальной скоростью, упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре наклонившись, бег под уклон 2-3 градуса, бег по ветру и т.п.).

В одно занятие не следует включать много упражнений, выполняемых с предельной быстротой. При большом количестве повторений наступает усталость, и быстрота движений снижается. В свою очередь, снижается и эффективность тренировки на быстроту. Поэтому начинающим легкоатлетам тренировать быстроту лучше понемногу, но чаще. В каждом занятии повторять упражнения, развивающие быстроту, следует после полного отдыха. Непрерывно повторяемые упражнения в беге и прыжках (сериями) нужно сразу прекращать, как только появится усталость, или когда уменьшится скорость при выполнении повторных упражнений в беге.

Необходимыми условиями для воспитания быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность человека, желание выполнять упражнение на заданный результат.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным. Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

2.4.4.2.2. Методика развития силы:

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов: величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве и от внутренних факторов: функционального состояния мышц и психического состояния человека

Какими методами и при каких условиях можно успешно развивать силу? Эффективно выполнять упражнения:

- с малым весом, сериями и «до отказа»;
- со средним весом (65-70% от предельного) и выше;
- с большим весом и до максимально возможного веса.

Подбирать методы следует в зависимости от индивидуальных особенностей данного спортсмена. На первых занятиях, когда силы у спортсмена еще недостаточно, упражнения с отягощением выполняются медленно и с малым весом (баскетбольными, набивными мячами, и др.). В дальнейшем упражнения выполняются так быстро, как позволит отягощение.

Упражнения с малой тренировочной нагрузкой можно делать часто (даже ежедневно). При многократном повторении этих упражнений больше развивается силовая выносливость и в меньшей мере максимальная сила.

Для развития силы применяются упражнения в преодолении собственного веса (прыжки вверх из приседа на двух и на одной ноге, подтягивания, отжимания и др.), выполняемые в медленном и быстром темпе. Применение их зависит от подготовленности спортсмена.

В одном занятии эти упражнения можно выполнять до возможного числа повторений, сериями (3-5), с 3-5 минутным отдыхом между ними. Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости. Упражнения со средним и большим весом повторяются 3-5 раз подряд, а иногда и меньше, в зависимости от способностей спортсмена. После этого дается отдых 2-5 мин.

После упражнений с отягощениями рекомендуется перейти к таким упражнениям, как баскетбол, волейбол, и в заключение провести упражнения на расслабление и спокойный бег.

Как же планировать тренировочные нагрузки для успешного развития силы? Наибольший объем упражнений на силу должен приходиться на подготовительный период тренировки легкоатлета (декабрь, март). При этом важно, чтобы с каждым месяцем этот объем постепенно возрастал.

Важно, чтобы упражнения с отягощением воздействовали на те группы мышц, на которые более всего ложится нагрузка при выполнении основных движений в тренируемом виде: в беге – на ногу, выполняющую задний толчок.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому при занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

2.4.4.2.3. Методика развития выносливости:

Выносливость - совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.

Выделяют общую и специальную выносливость.

Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять двигательные действия в зоне умеренных нагрузок.

Развитие общей выносливости служит предпосылкой и условием воспитания других видов выносливости (скоростной, силовой и выносливости в работе, требующей высокой координации движений).

Средствами развития общей выносливости – физические упражнения, характеризующиеся умеренной мощностью, значительной

продолжительностью, непрерывностью и вовлечением в работу всех органов и систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Формы такого рода упражнений многообразны: бег, ходьба, передвижение на велосипеде, прыжки со скакалкой и др.

В процессе воспитания выносливости применяются все варианты выполнения упражнения: повторный, равномерный, переменный, повторно переменный и интервальный.

На первоначальном этапе нагрузка обычно изменяется преимущественно в сторону увеличения интенсивности (увеличение скорости движений, сокращение интервалов отдыха между упражнениями или частями упражнения), в дальнейшем опять увеличивается объем нагрузки т.д.

Базой общей выносливости является высокий уровень дыхательных аэробных возможностей. Воздействуя на аэробные возможности организма в процессе тренировки, решают три задачи: повышение максимального уровня потребления кислорода; развитие способности поддерживать этот уровень длительное время; увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Наиболее эффективны для повышения аэробных возможностей упражнения, в которых участвует возможно больший объем мышечной массы, достигаются максимальные величины сердечной и дыхательной функций и поддерживается высокий уровень потребления кислорода в течение длительного времени.

Большой эффект в развитии аэробных возможностей дает анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха. Развивать выносливость надо постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью (на малых отрезках), невелико и число повторений. В дальнейшем, с ростом мастерства спортсмена, нагрузка постепенно увеличивается.

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи.

Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость).

2.4.4.2.4.Методика развития гибкости:

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Гибкость выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высоко

координированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Гибкость можно развить общеразвивающими упражнениями, включаемыми в занятия.

Но одной только общей гибкости еще недостаточно для достижения спортивных результатов. Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить, «на гибкость». Подбор этих упражнений зависит, от того, в каком виде легкой атлетики начал специализироваться спортсмен.

Упражнения на гибкость следует выполнять с предельной амплитудой, делая в конце постепенно увеличивающиеся покачивания 2-3 раза. Каждая серия упражнений должна состоять из 3-5 повторений. После 2-3 упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться (особенно тот участок тела, на который направлено воздействие упражнения). Делать их надо неторопливо, постепенно увеличивая амплитуду движений и число повторений (серий). Упражнения на гибкость рекомендуется делать и дома. Лучше всего их включать в утреннюю зарядку. Хорошая гибкость не требует улучшения в дельнейшем. Ее нужно лишь поддерживать, включая 2-3 специальных упражнения в разминку каждого занятия. Если только растягивать мышцы, попутно не укрепляя их упражнениями на силу, то спортивные результаты не улучшатся.

2.4.4.2.5. Методика развития ловкости:

Ловкость - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Ловкость - это совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения.

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча.

Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе

подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющихся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет.

Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени также развивают ловкость, особенно прыжки. Нужно постепенно переходить от простых к более сложным занятиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности. Больше всего упражнений на ловкость выполняется в подготовительном периоде тренировки (ноябрь – апрель).

2.4.4.3. Методический материал по предметной области «вид спорта» для базового и углубленного уровней сложности.

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности используются специальные упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции:

- повторный бег на 60-80 м (3-5 раз);
- бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной;
- бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);
- бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);
- семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м);
- бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м);
- бег прыжковыми шагами (30-60 м);
- движения руками (подобно движениям во время бега);
- бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8 дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;
- бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности;
- бег по кругу радиусом 10-20 м с различной скоростью;
- бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью;
- выполнение команды «На старт!»;
- выполнение команды «Внимание!»;
- начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз);
- начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз);
- начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

На четвертом, пятом и шестом годах обучения базового уровня сложности и на углубленном уровне сложности используются специальные упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции:

- выполнение команды «На старт!»;
- выполнение команды «Внимание!»;
- начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз);
- начало бега по сигналу (по свистку);
- начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!»;

- бег по инерции после пробегание небольшого отрезка с полной скоростью (5- 10 раз);

- наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз);

- переход к свободному бегу по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (5-10 раз);

- наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов;

- переменный бег; бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции;

- бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз);

- бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую;

- установка колодок для старта на повороте;

- стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот;

- выполнение стартового ускорения на полной скорости;

- наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз);

- наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз);

- наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности используются специальные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции:

- многократное выполнение подводящих и специальных упражнений; повторный бег 40-150 м;

- беговые и прыжковые упражнения; стартовые упражнения;

- специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты;

- групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку.

Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере; равномерный кросс 30-45 минут; занятия другими видами легкой атлетики (прыжки, метания).

На четвертом, пятом и шестом годах обучения базового уровня сложности и на углубленном уровне сложности используются специальные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции:

- бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной;

- бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);

- бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);

- семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м);

- бег с отведением бедра назад с забрасыванием голени (40-50 м); бег прыжковыми шагами (30-60 м);

- движения руками (подобно движениям во время бега);

- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках;

- бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;

- бег по кругу радиусом 10-20 м с различной скоростью;

- бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью;

- бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

2.4.5. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Подготовительная часть. Бег на короткие дистанции:

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ:

Техника бега по дистанции.

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремится выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением.

Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное

Методика бега по дистанции.

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80 м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
   - бег у гимнастической стенки;
   - работа рук на месте;
   - бег с высоким подниманием бедра;
   - семенящий бег;
   - бег с захлестыванием голени.
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма.
4. Бег со скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60 м.
5. Бег в полную силу 40-60 м.

Методические указания.

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:

• Голова запрокинута назад;

• Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;

• Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;

• Постановка ноги с пятки;

• Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;

• Носки развернуты наружу;

• Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;

• Нет активного загребания стопой;

• Подняты плечи, закрепощаются руки;

• Толчок направлен вверх, а не вперед.

НИЗКИЙ СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ:

Техника.

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки.

Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах, в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильной ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от стартовой линии (1 – 1,5 стопы), а задняя – 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт)

Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50`С, а задней – 60-80`С. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20 см. Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредотачивает внимание на предстоящем беге.

По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги – в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100- 130`С. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании.

Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна – силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

Методика стартового разгона.

1.Бег из различных положений высокого старта, 15-20 м.:

- И.П. – стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выпрямление – падая вперед, начать бег;

- И.П. – то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.

2. Научить установке стартовых колодок.

3. Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки.

4. Научить вы беганию со стартовых колодок:

- опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;

- И.П. – упор лежа на согнутых руках.Выполнение – с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (628 раз каждой ногой);

- стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60-70 см впереди от линии старта. Выполнение – выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);

- стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег;

- положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

5. Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м.

6. То же, фиксируя время.

Методические указания стартового разгона:

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

Основные ошибки стартового разгона:

1. Голова запрокинута назад, т.к. Бегун смотрит на финиш, спина прогнута;

2. Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;

3. Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

Финиширование – это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

Техника финиширования:

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

Методика финиширования:

1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;

2. То же, в спокойном и быстром беге;

3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью. Методические указания Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

Основные ошибки финиширования:

• Финиширование прыжком;

• Остановка сразу после финиша;

• Ранний наклон туловища.

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ, СОГНУВ НОГИ:

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной. Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге.

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т.е. с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега занимающиеся начинают бежать с общей отметки, установленной преподавателем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, преподаватель указывает, насколько поднести или отнести разбег. Таким образом, занимающиеся правильно определяют длину своего разбега. Ступнями они замеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

Методика:

1. Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра, то же, с постепенным переходом на ускорение.

2. Бег с высокой частотой движения с переходом на ускорение.

3. Пробегание отрезков 15-20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).

4. Пробегание отрезков 20-30 м с ходу на время (по заданию преподавателя).

5. Выполнение 7-11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60х60 см.

6. Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.

7. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

Методические указания:

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. В упражнении №5 разбег размечается предварительно. Следить за постановкой стопы (на переднюю часть). Не закрепощать верхний плечевой пояс. Мышцы шеи и лица не должны напрягаться. Отталкивание выполняется очень быстро

и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах – одна вперед и несколько внутрь, другая – в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах. Нога ставится на брусок быстрым загребающим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом 65-70`С. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали. С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая – в сторону, несколько назад.

Методика:

1. Из положения стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая нога оставлена назад на 30-40 см, руки опущены. Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на толчковой ноге; руку, одноименную толчковой ноге, поднять (согнутой в локтевом суставе) вперед-вверх, другую отвести назад (имитация отталкивания)

2. То же, с одного шага.

3. С 3-5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием.

4. То же, но перед приземлением к маховой ноге подтянуть толчковую и приземлиться на обе в песок.

5. С разбега запрыгнуть на возвышение (на маты, тумбу, коня), отталкиваясь с 1,5-2 м. 6. С разбега 9-11 шагов перепрыгнуть через препятствие (вертикальное и горизонтальное), приземлиться на обе ноги.

7. Прыжки с разбега с доставанием предмета (рукой, головой), с последующим про беганием.

8. Прыжки в длину с тумбы (30 см).

9. Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

Методические указания:

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие.

2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекатывается на носок. Должно быть ощущение, что бы мгновенно дотронувшись пяткой бруска, отталкиваете его назад.

3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.

4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колено сильно сгибается).

5. Упражнения 3 и 4 не следует выполнять большое количество раз, т.к. Желание сильнее оттолкнуться и прыгнуть дальше может вызвать ошибку – глубокое подседание на маховой ноге.

6. В упражнениях с запрыгиванием, доставанием следует обозначить место отталкивания на 1,5-2,5 м в зависимости от уровня подготовки занимающихся. Отталкивание должно быть направлено вперед-вверх.

7. Важно ставить ногу на брусок с напряженными мышцами-разгибателями. Следить за тем, чтобы к моменту соприкосновения стопы с бруском нога была почти прямой. В этом случае прыгуну легче справиться с нагрузкой на опорную ногу, возникающей при переходе от горизонтального движения к отталкиванию, особенно в момент постановки ноги на брусок.

Приземление. При всех способах прыжков в длину с разбега приземляются одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед – в сторону.

Методика:

1. Прыжки с места в длину, возможно больше выбрасывая ноги вперед.

2. Прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. В середине полета вынести толчковую ногу вперед к маховой, а затем принять правильное положение перед приземлением. Далее приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед.

3. Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 20-40 см за 0,5 м до места приземления.

4. Прыжки с короткого разбега через ленту на месте приземления.

5. Прыжки с полного разбега способом «согнув ноги» с правильным приземлением и выходом из ямы.

Методические указания:

1. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, обе ноги приземляются на одной линии.

2. Приземление будет правильным, если после касания ногами песка занимающийся сможет перемещать тело вперед по прямой линии или выполнять падение в сторону от нее.

3. Выходить из ямы только вперед.

4. Техника приземления почти не изменяется при переходе к другим способам прыжка. Поэтому следует многократным повторением закрепить навык.

МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА:

Упражнения с малыми мячами. (этап начального и углубленного разучивания):

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками. То же, ловля одной рукой.

2. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. После удара мяча об пол поймать его: двумя руками; снизу правой (левой) рукой;

3. Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой и наоборот.

4. Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу.

5. То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой.

6. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. Хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой.

7. То же, но хлопок после удара мяча об пол.

8. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.

9. Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча: двумя руками; одной.

10. То же, но вместо броска сильный удар мячом о пол.

11. Занимающиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2-3 м от стенки. Мяч в правой (левой), бросок из-за головы в стену и ловля двумя руками.

12. То же, но после отскока мяча от пола.

13. Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3-4 м из-за головы одной рукой и ловля двумя снизу. То же, но расстояние между партнерами увеличивается.

14. Бросок мяча в стену из-за головы с расстояния 4-6 м и ловля одной рукой после отскока.

15. То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться, повернуться кругом.

16. Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди.

17. При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным

18. Выполнить метание гранаты с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.

Техника финального усилия (броска):

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге», тяжесть тела на правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углов 30`С, левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте. Движение начинается с разгибания правой ноги вперед-вверх: поворачивая правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед – с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

Методика:

1. «Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом.

2. То же, выполняя бросок слитно.

3. Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью.

4. Метание мяча в цель и на дальность.

Методические указания:

1. На счет «раз» - рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» - поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, принять положение «натянутого лука», на счет «три» - бросок.

2. Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.

3. С активной постановкой левой ноги выполнить метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.

4. Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

Техника скрестного шага:

Скрестный шаг начинается энергичным отталкиванием левой и махом правой ноги. Правая нога быстро выносится вперед, ставится с пятки развернутым носком наружу. В этот момент туловище отклоняется в сторону, противоположную разбегу, а плечи поворачиваются направо. Левая нога быстро выносится вперед и ставится с пятки носком по направлению метания. Скрестный шаг служит для плавного перехода от разбега к броску.

Методика:

1. Стоя левым боком.
2. Стоя на левой ноге с поднятой правой ногой скрестно перед левой.
3. Стоя левым боком.
4. То же, но левая нога приподнята.
5. То же, слитно.

Методические указания:

1. Тяжесть тела на правой ноге, на счет «раз» - перенося тяжесть тела на левую ногу и оставляя плечи сзади, выполнить скрестный шаг правой, на «два» - И.П.

2. Скрестно перед левой, выполнить легкий прыжок с левой ноги на правую.

3. На счет «раз» - шаг правой с пятки вперед и отведение и с мячом назад, на счет «два» - шаг левой в упор.

4. На счет «раз» - шаг (скачком) левой с отведением правой руки с мячом от плеча прямо назад, на «два» - шаг правой впереди, на «три» - левая вперед в упор.

5. То же на счет «четыре» выполнить бросок.

Техника разбега:

Разбег состоит из двух частей: от старта до контрольной отметки (15-20 м); от контрольной отметки до планки (7-9 м). В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй части выполняет обгон снаряда и бросок. Разбег начинается медленным бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение и обгон снаряда. Шаги с этой части принято называть «бросковыми». Их может быть два, четыре, шесть. Отведение снаряда назад выполняют двумя способами: дугой вперед-вниз-назад или прямо назад. К моменту окончания постановки левой ноги на контрольную отметку рука со снарядом полностью выпрямляется. Третий бросковый шаг принято называть скрестным. Заканчивая четвертый шаг, метатель принимает исходное положение для выполнения финального усилия (броска).

Методика:

1. Метание мяча с небольшого предварительного разбега.
2. Метание с постепенным увеличением разбега.
3. Установление индивидуальной длины и ритма полного разбега.
4. Метание с полного разбега.

Методические указания:

1. От линии отсчитывать два или четыре бросковых шага, пробегая, проверить точность попадания на отметку левой ногой, следить за отведением руки с мячом и ритмом шагов.

2. Следить за обгоном снаряда, быстрым и широким выполнением скрестного шага.

3. 3 – 4. Заканчивая бросок, погасить скорость, перейти с левой ноги на правую.

2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.

2.5.1. Общая характеристика спортивной одаренности.

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

«Акселераты» - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив, быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры» Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности. Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия.

«Самородки». Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий.

Выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

2.5.2. Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

- *Принцип учёта потенциальных возможностей*: в педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем;

- *Принцип комплексного оценивания:* вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных);

- *Принцип долговременности*: обследование детей должно быть длительным, а его организация – поэтапной;

- *Принцип участия различных специалистов:* в диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину;

- *Принцип использования тренинговых методов и заданий:* тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений;

- *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности:* реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

- *Принцип спортивного отбора*. Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится

выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обусловливают успешность будущей спортивной деятельности.

2.5.3. Методы выявления одаренных детей.

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Основными методами отбора являются:

- антропометрические обследования;
- медико-биологические исследования;
- педагогическое наблюдение;
- педагогические контрольные испытания (тесты);
- психологические исследования;
- социологические исследования.

В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют *педагогические контрольные испытания (тесты)*, по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные

качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытание должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей

разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практические не несет информации о перспективности юного спортсмена.

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности (приложение 7-8), имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;
- избегать столкновений;
- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

При проведении занятий необходимо соблюдать:

- правила поведения,
- расписание учебных занятий,
- установленные режимы тренировки и отдыха,
- правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одевать легкую куртку и шапочку. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки;
- при несоблюдении ТБ по легкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации ДЮСШ.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Соблюдение данных требований обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

Требования безопасности перед началом занятий:

1- Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

2- Не выходить на стадион без разрешения тренера-преподавателя.

3- Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок выйти на стадион.

4- Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
- не производить метание без разрешения тренера-преподавателя;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска;
- не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя;
- не подавать снаряды для метания друг другу броском;
- не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера;
- не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием;
- соблюдать дисциплину и порядок во время тренировки;
- не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1- при плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщить об этом тренеру-преподавателю;

2- в случае травматизма обратиться к тренеру-преподавателю, он окажет вам первую помощь;

3- при возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий:

- уходить со спортивной площадки по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь;
- вымыть с мылом руки, умыться;
- снять спортивную форму, обувь, использовать ее только для занятий спортом;
- о всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

2.7. План воспитательной и профориентационной работы.

2.7.1. Воспитательная работа.

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

Основные задачи:

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

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в соревнованиях морально-волевых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы (приложение 4) в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

• групповую и индивидуальную работу с обучающимися;

• профессиональную ориентацию обучающихся;

• творческую работу;

• проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;

• организацию встреч, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;

• организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;

• иные мероприятия.

В рамках реализуемой предпрофессиональной программы предлагаются следующие направления воспитательной работы с обучающимися:

Таблица №7

Основные направления воспитательной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям.	Формирование уважения и развитие интереса к традициям ДЮСШ, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни.	Написание статей, заметок в соцсетях о жизни ДЮСШ, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест (музеи, библиотеки, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
2	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, беседы, посещение соревнований МО, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
3	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	беседы, семинары, мастер-классы
4	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; акции, челленджи, тематические занятия, конкурсы, фестивали, эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»;

		физической подготовленности, снижение уровня травматизма	оформление флайеров, буклетов, памяток для родителей;
5	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ и труда, инвалиды и так далее), Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминуток, флеш-мобов, акций и прочее
		Приобщение к общественно-полезному труду	Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижений в образовании обучающихся	Беседы, праздники, чествования
7	Развитие исследовательского потенциала	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта
8	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

2.7.2. Профориентационная работа.

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей, обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

В таблице 8 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися. Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний. Для оптимизации

образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Таблица №8

Основные направления профориентационной работы.

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, тематические занятия, экскурсии, встречи с представителями разных профессий
2	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	
3	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.);
4	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	

3.0 Перечень информационного обеспечения программы.

3.1. Список литературы:

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172- 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

6. "Правила вида спорта "Легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 18.07.2018 N 665) (ред. от 29.12.2018)

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242.

8. СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Рыбалева И. А., г. Краснодар, 2016г

10. Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 года № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

11. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

12. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

13. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

14. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным

предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».
15. Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

3.2 Литература по виду спорта:

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2006 г. – 528 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : [монография] / Ю.В. Верхошанский. – [3-е изд.]. – Москва 2013. – 215, [1] с. : ил. – (Атланты спортивной науки).
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с
4. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.- Киев: Здоровье, 2008.-24-27с. 20. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
5. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков - Киев: Олимп. лит.,2002. - 295 с.;
6. Воробьев, В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных легкоатлетов на современном этапе развития спортивной подготовки: дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 : защищена 15.12.2011 / Воробьев Владимир Анатольевич; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2011. – 317 с. : ил. – Библиогр.: с. 260–303.
7. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / 65 под ред. В.П. Губа - Смоленск: Изд-во ТО инфор.-коммер. агенства, 1997. - 221 с.;
8. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
9. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Учебное пособие для вызов - 3е изд.-Ростовна /Д: Феникс, 2012 г.-249 с.
10. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПБ.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.- 128 с. 66
11. Жилкин, А.И., Кузьмин, В.С., Сидорчук, Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/ А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
12. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование.2013 г. – 464 с.
13. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.;
14. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.
15. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.

Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. – М. Советский спорт: 2007.
16. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003 г. – 86с.
17. Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н.-М.: Современный спорт, 2009 г.-108с.
18. Игнатьева В. Я.. Теория и методика легкой атлетики: учебник. - М .: Спорт, 2016. - 328 с.
19. Кабраль, А.П.Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.-М.:Терра-Спорт, 2009.-32-34с.
20. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость. - М.: Знание, 2011- 98 с.
21. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с. 2
22. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
23. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР – советский спорт, 2004. – 88 с.
24. 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.
25. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М., 2015
26. Макаров А.Н.Легкая атлетика. В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 2017.
27. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015.- 217с.
28. Моногр В.В. Биохимические основы техники прыжка в длину. Моногр В.В./Тюпа Е.Е.,Аракелян Е.Я. и др.-Москва-ТВТ Дивизион, 2011 г.-128 с.
29. Метание малого мяча и гранаты: Метод. рекомендации / Урал. Гос. пед. ун-т; Сост. В.Н. Никитин, Н.В. Трубникова и др. - Екатеринбург, 1999.
30. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2015. – 240с.
31. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 208 с.
32. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.;
33. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. —Пермь:МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит»,2014.-73с.
34. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов: Олимп. лит., 2009 г. -144 с.

35. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 г.
36. Туревский И.М., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2003. – 320 с
37. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2001.
38. Филиминов, С.И., Новоточина, Л.В., Гостев Г.Р., Самойлов Г.В. Легкая атлетика в образовательных учреждениях/Учебно-методическое пособие.-М.: Изд., 2008.-82 с.,ил.;
39. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2004 г. – 480 с
40. Чеснокова Н.Н. Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 448с
41. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

3.3 Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе:

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4.http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. http://www.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6.http://rusathletics.info - Всероссийская федерация лёгкой атлетики
7. http://www.mst.mosreg.ru/ - Министерство физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области
8. https://edu.gov.ru/ - Министерство просвещения России
9. http://fcior.edu.ru/ - Портал центра образовательных ресурсов
10. https://vk.com/rusaf_official - ВФЛА / Легкая атлетика России официальная группа
11. http://window.edu.ru/ - "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

12. http://www.school-collection.edu.ru - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
13. http://fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
14. https://www.istmira.com/novosti-istorii/7505-istoriya-sporta-v-rossii.html - История развития спорта в России
15.https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy_i_metody_vyyavleniya_odarennyh_detey _sportivnaya_odarennost.pdf - Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность)

Приложение № 1

Контрольные упражнения для зачисления в группы по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня 1 года обучения.

Физическое качество	Контрольное испытание	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
быстрота	Бег 30м с высокого старта	1	7,5 и более	7,6 и более
		2	7,0-7,4	7,1-7,5
		3	6,5-6,9	6,5-6,9
		4	6,0-6,4	6,1-6,4
		5	5,9 и меньше	6,0 и менее
Ловкость	Челночный бег 3х10м в секундах	1	10,5 и более	10,4 и более
		2	10,1-10,4	9,9-10,3
		3	9,6-10,0	9,4-9,8
		4	9,1-9,5	8,9-9,3
		5	9,0 и менее	8,8 и менее
Скоростно-силовое	Прыжок в длину с места в сантиметрах	1	114 и менее	112 и менее
		2	115-124	113-129
		3	125-139	130-140
		4	140-154	141-150
		5	155 и более	151 м более
сила	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	1	4	4
		2	4.5	4.5
		3	5	5
		4	5.5	5.5
		5	6 и более	6 и более

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 2-го года обучения

Физическое качество	Контрольное испытание	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
быстрота	Бег 30м с высокого старта	1	6,5 и более	6,6 и более
		2	6,0-6,4	6,1-6,5
		3	5,5-5,9	5,5-5,9
		4	5,0-5,4	5,1-5,4
		5	4,9 и меньше	5,0 и менее
Ловкость	Челночный бег 3х10м в секундах	1	10,1 и более	9,9 и более
		2	9,6-10,0	9,4-9,8
		3	9,1-9,5	8,9-9,3
		4	8,6-9,0	8,4-8,8
		5	8,5 и менее	8,3 и менее
Скоростно-силовое	Прыжок в длину с места в сантиметрах	1	130 и менее	135 и менее
		2	131-140	136-145
		3	141-149	146-154
		4	150-159	155-161
		5	160 и более	151 и более
сила	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	1	4.5	4.3
		2	4.8	4.5
		3	5.2	5
		4	5.8	5.5
		5	6.5 и более	6 и более

Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 3-го года обучения

Физическое качество	Контрольное испытание	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
быстрота	Бег 30м с высокого старта	1	6,5 и более	6,6 и более
		2	6,0-6,4	6,1-6,5
		3	5,5-5,9	5,5-5,9
		4	5,0-5,4	5,1-5,4
		5	4,9 и меньше	5,0 и менее
Ловкость	Челночный бег 3х10м в секундах	1	10,1 и более	9,9 и более
		2	9,6-10,0	9,4-9,8
		3	9,1-9,5	8,9-9,3
		4	8,6-9,0	8,4-8,8
		5	8,5 и менее	8,3 и менее
Скоростно-силовое	Прыжок в длину с места в сантиметрах	1	130 и менее	135 и менее
		2	131-140	136-145
		3	141-149	146-154
		4	150-159	155-161
		5	160 и более	151 и более
сила	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	1	4.5	4.3
		2	4.8	4.5
		3	5.2	5
		4	5.8	5.5
		5	6.5 и более	6 и более

Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 4-го года обучения

№ п/п	Контрольное испытание	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1	Бег 60м в секундах	1	9,6 и более	10,8 и более
		2	9,4-9,5	10,5-10,7
		3	9,2-9,3	10,3-10,4
		4	9,0-9,1	10,1-101,2
		5	8,9 и меньше	10,0 и менее
2	Прыжок в длину с места в сантиметрах	1	160 и менее	155 и менее
		2	161-170	156-164
		3	171-179	165-174
		4	180-189	175-184
		5	190 и более	185 и более
3	Бег 100м в секундах	1	15,9 и более	18,9 и более
		2	15,2-15,8	18,1-18,8
		3	14,9-15,1	17,8-18,0
		4	14,6-14,8	17,4-17,7
		5	14,5 и менее	17,3 и менее
4	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	1	5	4.8
		2	5.3	5
		3	5.8	5.4
		4	6.3	5.8
		5	7 и более	6.2 и более

Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 5-го года обучения

№ п/п	Контрольное испытание	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1	Бег 60м в секундах	1	9,4 и более	10,4 и более
		2	9,1-9,3	10,1-10,3
		3	8,8-9,0	9,8-10,0
		4	8,5-8,7	9,5-9,7
		5	8,4 и меньше	9,4 и менее
2	Прыжок в длину с места в сантиметрах	1	164 и менее	159 и менее
		2	165-174	160-169
		3	175-184	170-179
		4	185-194	180-189
		5	195 и более	190 и более
3	Бег 100м в секундах	1	14,9 и более	18,0 и более
		2	14,5-14,8	17,6-17,9
		3	14,2-14,4	17,3-17,6
		4	13,9-14,1	17,0-17,2
		5	14,0 и менее	16,9 и менее
4	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	1	5.2	5
		2	5.4	5.2
		3	5.9	5.5
		4	6.5	6
		5	7.2 и более	6.2 и более

Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 6-го года обучения

№ п/п	Контрольное испытание	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1	Бег 60м в секундах	5	8,2 и меньше	9,1 и меньше
		4	8,3-8,5	9,2-9,4
		3	8,6-8,8	9,5-9,7
		2	8,9-9,0	9,8-9,9
		1	9,1 и больше	10,0 и больше
2	Прыжок в длину с места в сантиметрах	5	220 и больше	200 и больше
		4	206-219	190-199
		3	190-205	180-189
		2	175-189	170-179
		1	174 и меньше	169 и меньше
3	Бег 100м в секундах	5	12,9 и меньше	15,3 и меньше
		4	13,0-13,3	15,4-15,7
		3	13,4-13,7	15,8-16,1
		2	13,8-14,0	16,2-16,4
		1	14,1 и больше	16,5 и больше
4	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	1	5.4	5.2
		2	5.8	5.4
		3	6.3	5.8
		4	7	6.2
		5	7.5 и более	6.4 и более

Контрольно-переводные нормативы
для групп углубленного уровня 1-го года обучения

№ п/п	Контрольное испытание	Балл	юноши	девушки
1	Бег на 60 м, с.	5	7.8 и меньше	8.6 и меньше
		4	7.9-8.1	8.7-8.9
		3	8.2-8.4	9.0-.9.2
		2	8.5-8.7	9.3-9.5
		1	8.8- и больше	9.6 и больше
2	Прыжок в длину с места, см.	5	260 и больше	220 и больше
		4	259-230	219-200
		3	229-210	199-180
		2	209-190	179-165
		1	189 и меньше	164 и меньше
3	Тройной прыжок с места, см.	5	780и больше	645 и больше
		4	750-779	644-610
		3	710-749	609-580
		2	680-709	579-540
		1	679 и меньше	539 и меньше
4	Бег 150 м, с.	5	24.0 и меньше	25.0 и меньше
		4	24.5	25.5
		3	25.0	26.0
		2	25.5	26.5
		1	26.0 и больше	27.0 и больше
5	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы	1	5.5	5.4
		2	6	5.6
		3	6.5	6
		4	7.2	6.4
		5	7.8 и более	6.8 и более

Контрольно-переводные нормативы
для групп углубленного уровня 2-го года обучения

№ п/п	Контрольное испытание	балл	юноши	девушки
1	Бег на 60 м, с.	5	7.4 и меньше	8.3 и меньше
		4	7.5-7.7	8.4-8.6
		3	7.8-8.0	8.7-8.9
		2	8.1-8.3	9.0-9.2
		1	8.4- и больше	9.3 и больше
2	Прыжок в длину с места, см.	5	275 и больше	235 и больше
		4	274-250	234-215
		3	249-220	214-190
		2	219-200	189-175
		1	199 и меньше	174 и меньше
3	Тройной прыжок с места, см.	5	825и больше	690 и больше
		4	824-790	644-610
		3	789-.50	609-580
		2	749-700	579-540
		1	699 и меньше	539 и меньше
4	Бег 150 м, с.	5	23.5 и меньше	24.5 и меньше
		4	24.0	25.0
		3	24.5	25.5
		2	25.0	26.0
		1	25.5 и больше	26.5 и больше

5	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы	1	5.8	5.6
		2	6.2	5.9
		3	6.8	6.4
		4	7.5	6.8
		5	8 и более	7 и более

Перечень вопросов по контролю освоения теоретической части предметной области

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Требования	Уровни обучения							
	Базовый уровень						Углубленный	
Г оды обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Знать:								
- гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	X	X	X	X	X	X	X	X
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	X	X	X	X	X	X	X	X
- современное состояние и историю, и тенденции развития легкой атлетики в мире, России	X	X	X	X	X	X	X	X
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.					X	X	X	X
- методы профилактики травматизма, сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный самомассаж.	X	X	X	X	X	X	X	X
- Виды подготовки: Общая и специальная физическая подготовка			X	X	X	X	X	X
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки			X	X	X	X	X	X
- основы технической подготовки	X	X	X	X	X	X	X	X
- основы тактики легкой атлетики			X	X	X	X	X	X
- правила соревнований. Организация и проведение соревнований	X	X	X	X	X	X	X	X

Контроль уровня освоения программы по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено».

Примерный перечень вопросов.

1. Расскажите о возникновении и развитии легкой атлетики.
2. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой.
3. Документация на соревнованиях по легкой атлетике?
4. Техника безопасности на занятиях различными видами легкой атлетики?
5. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю на занятиях по легкой атлетике?
6. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю на занятиях по легкой атлетике.
7. Спортивная форма участников на соревнованиях по легкой атлетике?
8. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?
9. Перечислите спринтерские и стайерские дистанции?
10. Как правильно измерить длину разбега в прыжках в длину?
11. Опишите ход разминки спортсмена перед соревнованиями?
12. Что вы знаете о фальстарте?
13. Перечислите легкоатлетические дисциплины?
14. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?
15. Как правильно дышать во время бега?
16. Правила соревнований в беге 100 и 200 метров. Обязанности стартера и судей на финише?
17. Правила соревнований в беге 800 метров. Обязанности стартера и судей на финише?
18. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Обязанности стартера и судей на финише?
19. Назовите упражнения, направленные на развитие скорости?
20. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств?
21. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных легкоатлетов.
22. Ловкость, гибкость, координация движений – качества, необходимые юным легкоатлетам.
23. Психологическая подготовка юных легкоатлетов
24. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований?
25. Значение разминки в подготовке организма юного легкоатлета к игре.
26. Особенности режима питания юных легкоатлетов.
27. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
28. Врачебный контроль и самоконтроль.
29. Требования к спортивной обуви легкоатлетов. Отличие обуви у легкоатлетов в беге на короткие дистанции и в обуви для прыжков в высоту.
30. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и на соревнованиях.

Приложение №2

Показатели реализации образовательной программы.

Объект контроля	**Предмет контроля**	**Периодичность контроля**
Базовый уровень 1 год обучения	Тестирование по ОФП и теоретической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учащихся	Сентябрь-май Сентябрь-январь-май Ежемесячно
Базовый уровень 2-6 годов обучения	Тестирование по ОФП теоретической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях	Сентябрь-май Сентябрь-январь-май Ежемесячно В течение года
Углубленный уровень 1-2 года обучения	Тестирование по ОФП и СФП теоретической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов	Октябрь-май Сентябрь-январь-май Ежемесячно В течение года В течение года

Приложение №3

План учебного процесса

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
								Базовый уровень						Углубленный уровень	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		**3168**	**156**	**360**	**2632**	**12**	**8**	**264**	**264**	**352**	**352**	**440**	**440**	**528**	**528**
1.	**Обязательные предметные области**	**2206**						**180**	**180**	**240**	**240**	**308**	**308**	**374**	**376**
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	291						29	29	35	35	36	36	45	46
1.2	Общая физическая подготовка	628						77	77	105	105	132	132		
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	343												171	172
1.4	Вид спорта	944						74	74	100	100	140	140	158	158
2.	**Вариативные предметные области**	**962**						**84**	**84**	**112**	**112**	**132**	**132**	**154**	**152**
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	322						34	34	38	38	44	44	45	45
2.2	Судейская подготовка	48												24	24
2.3	Развитие творческого мышления	144						12	12	18	18	22	22	20	20
2.4	Специальные навыки	160						13	13	20	20	22	22	25	25
2.5	Спортивное и специальное оборудование	142						12	12	18	18	22	22	20	18
2.6	Национальный региональный компонент	146						13	13	18	18	22	22	20	20
3.	**Теоретические занятия**			**360**				**38**	**38**	**40**	**40**	**44**	**44**	**58**	**58**
4.	**Практические занятия**				**2632**			**210**	**210**	**294**	**294**	**372**	**372**	**441**	**439**
4.1	Тренировочные мероприятия				2348			186	186	258	258	332	334	397	397
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия				136			12	12	16	16	18	18	22	22
4.3	Иные виды практических занятий				148			12	12	20	20	22	20	22	20
5.	**Самостоятельная работа**		**156**					**14**	**14**	**16**	**16**	**22**	**20**	**27**	**27**
6	**Аттестация**	**20**						**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**4**	**2**	**4**
6.1	Промежуточная аттестация					12		2	2	2	2	2		2	
6.2	Итоговая аттестация						8						4		4

Годовой план-график учебно-тренировочной работы на 2020-2021уч.год
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта легкая атлетика
Уровень подготовки и год обучения Б-1 недельная нагрузка 6 часов, группа Б-1Л-6

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретические основы физической культуры и спорта	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**2**	**X**	**2**	**29**
Обязательные предметные области													
Общая физическая подготовка (ОФП)	**7**	**7**	**7**	**7**	**6**	**8**	**8**	**7**	**7**	**8**	**X**	**5**	**77**
Вид спорта (футбол)	**7**	**7**	**6**	**8**	**5**	**7**	**7**	**8**	**7**	**8**	**X**	**4**	**74**
Вариативные предметные области											**X**		
Различные виды спорта и подвижные игры	**3**	**3**	**4**	**4**	**1**	**3**	**4**	**4**	**3**	**4**	**X**	**1**	**34**
Развитие творческого мышления	**1**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**X**	**1**	**12**
Специальные навыки	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**X**	**1**	**13**
Спортивное и специальное оборудование	**1**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**X**	**1**	**12**
Национальный региональный компонент	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**X**	**1**	**13**
В том числе:													
Теоретические занятия по всем разделам											**X**		**38**
Практические занятия по всем разделам											**X**		**210**
Самостоятельная работа											**X**		**14**
Аттестация											**X**		**2**
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
ВСЕГО часов (месяц/год)	***26***	***28***	***24***	***26***	***18***	***24***	***26***	***26***	***24***	***26***	**X**	***16***	**264**

Тренер-преподаватель **Заместитель директора по УВР**

Приложение №4

План воспитательной и профориентационной работы.

Цели плана:

- создание системы воспитательной работы с учащимися;
- формирование гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, подготовка их к жизни в условиях современной действительности.
- подготовка ученика как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи плана:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для 80 активной жизнедеятельности.
3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля, выявление профессиональной ориентации учащихся.
4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
5. Выявление уровня воспитанности личности занимающихся.

СЕНТЯБРЬ

Раздел плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. 2.Помощь в оформлении наглядной агитации.	Тренер
Нравственное воспитание	Правовое просвещение и формирование основ антикоррупционного мировоззрения.	Тренер
Эстетическое воспитание	1.Спортивно-массовые мероприятия, посвященные Дню Красноармейского района.	Замдиректора по УВР
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». 2. Инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД». 3. Профилактика заболеваемости. Прививки.	Тренер
Работа с одаренными детьми	Формирование сборной команды для участия в районных соревнованиях.	Тренер
Работа с	1.Составление списка неблагополучных семей и детей «группы	Тренер

учащимися «группы риска»	риска». 2.Дискуссионная встреча «Уроки этики для детей и родителей»	
Работа с родителями	1.Проведение родительского собрания «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива» 2. Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ.	Тренер Инструктор-методист

ОКТЯБРЬ

Раздел плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1.Помощь в оформлении наглядной агитации.	Тренер
Нравственное воспитание	Беседа «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена». Акция «Я люблю свою бабулю»	Тренер
Эстетическое воспитание	1.Спортивно-массовые мероприятия.	Тренер
Безопасная жизнедеятельн ость	1. Беседа «Пиво и пивной алкоголизм» 2. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	Тренер
Работа с одаренными детьми	1. Профориентация: судейство соревнований	Тренер
Работа с учащимися «группы риска»	1.Изучение условий воспитания в семье. 2.Беседа с детьми по профилактике суицида «Мой выбор»	Тренер
Работа с родителями	1.Проведение родительского собрания: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей». 2. Правовое просвещение и формирование основ антикоррупционного мировоззрения.	Тренер Инструктор-методист

НОЯБРЬ

Раздел плана	Содержание работы	Ответственн ые
Трудовое воспитание	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренер
Нравственное воспитание	1.Участие во Всероссийской акции «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». 2.Дискуссия «Психологическая подготовка юного спортсмена»	Тренер Замдиректора по УВР
Эстетическое воспитание	1.Спортивно-массовые мероприятия.	Тренер
Безопасная жизнедеятельн ость	1.Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 2.Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте».	Тренер
Работа с одаренными детьми	1. Профориентация: судейство соревнований	Тренер
Работа с учащимися	1.Изучение и проверка условий воспитания в семье.	Тренер

«группы риска»		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Тренер Инструктор-методист

ДЕКАБРЬ

Раздел плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренер
Нравственное воспитание	1. Открытые турниры по культивируемым видам спорта, посвященные 1 декабря - Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков». 2.Неделя по формированию антикоррупционного мировоззрения, посвящённая 9 декабря - Международному Дню борьбы с коррупцией	Тренер Зам.директора по УВР
Эстетическое воспитание	1. Спортивный праздник «Новогодний лабиринт».	Тренер
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».	Тренер
Работа с одаренными детьми	1.Профориентация: участие в судействе соревнований 2.Формирование сборной команды для участия в районных соревнованиях	Тренер
Работа с учащимися «группы риска»	1. Беседа на тему: «Как уберечься от наркотиков»	Тренер
Работа с родителями	1.Проведение родительского собрания «Как помочь ребенку справиться с эмоциями».	Тренер Инструктор-методист

ЯНВАРЬ

Раздел плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренер
Нравственное воспитание	1. «Учимся строить отношения» - технология общения в соцсетях.	Тренер
Эстетическое воспитание	1. Спортивный праздник «Выше, быстрее, сильнее».	Тренер
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по ТБ «Осторожно, лед!». 2. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».	Тренер
Работа с одаренными детьми	1.Профориентация: час информации «Кем быть».	Тренер
Работа с учащимися «группы риска»	1. Беседа на тему: «Как уберечь ребенка в мире кибертехнологий».	Тренер
Работа с родителями	1.Индивидуалные беседы с родителями.	Тренер

ФЕВРАЛЬ

Раздел плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренер
Нравственное воспитание	1. Месячник военно-патриотической работы	Тренер
Эстетическое воспитание	1. Спортивный праздник «Добры молодцы!», посвященный Дню защитника Отечества	Тренер
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».	Тренер
Работа с одаренными детьми	1.Профориентация: участие в судействе соревнований.	Тренер
Работа с учащимися «группы риска»	1.Проведение родительского собрания на тему: «Этот трудный переходный возраст» тренер, директор	Тренер
Работа с родителями	1.Индивидуалные беседы с родителями.	Тренер

МАРТ

Раздел плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренер
Нравственное воспитание	1.Беседа с детьми по теме « Наши известные земляки».	Тренер
Эстетическое воспитание	1. Праздник «Весна - бесконечность»	Тренер
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа о вреде курения. 2. Инструктаж «По правилам безопасности для учащихся на спортплощадке».	Тренер
Работа с одаренными детьми	1.Формирование сборной команды для участия в районных соревнованиях.	Тренер
Работа с учащимися «группы риска»	1.Взаимодействие с классным руководителями учащихся	Тренер
Работа с родителями	1. Анкетирование родителей по оценке деятельности ДЮСШ	Тренер

АПРЕЛЬ

Раздел плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренер
Нравственное воспитание	1.Акция «Помоги весне, посади цветы»	Тренер
Эстетическое воспитание	1.Школьный рейд «Внешний вид спортсмена»	Тренер
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» 2.Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)»	Тренер
Работа с одаренными детьми	1.Формирование сборной команды для участия в районных соревнованиях.	Тренер

Работа с учащимися «группы риска»	1. Беседа на тему: «Олимпийцы среди нас».	Тренер
Работа с родителями	Дискуссионная встреча «Семья, как много в этом слове».	Тренер

МАЙ

Раздел плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренер
Нравственное воспитание	1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы.	Тренер
Эстетическое воспитание	1.Показательные выступления, участие в параде в честь Дня Победы.	Тренер
Безопасная жизнедеятельность	1.Инструктаж «Правила поведения при пожаре». 2.Беседа «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».	Тренер
Работа с одаренными детьми	1.Профориентация: участие в судействе соревнований.	Тренер
Работа с учащимися «группы риска»	Международный день семьи. Участие в районном спортивном празднике	Тренер
Работа с родителями	1.Индивидуалные беседы с родителями.	Тренер

ИЮНЬ/ИЮЛЬ

Раздел плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1.Участие в школьном субботнике.	Тренер
Нравственное воспитание	1.Тренинг с детьми «Что такое стресс и как с ним можно справиться».	методист
Эстетическое воспитание	1.Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей. 2. Спортивный праздник, посвященный Дню России	Тренер
Безопасная жизнедеятельность	1.Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 2. Беседа «Правила поведения при утечке газа»	Тренер
Работа с одаренными детьми	1.индивидуальные задания на лето	Тренер
Работа с учащимися «группы риска»	1. Беседа на тему: «Спорт и вредные привычки».	Тренер
Работа с родителями	1.Индивидуалные беседы с родителями.	Тренер

АВГУСТ

Раздел плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1.Участие в субботнике по подготовке ко Дню знаний.	Тренер
Нравственное воспитание	1.Диагностика уровня воспитанности обучающихся	Тренер
Эстетическое воспитание	1.Спортивный праздник, посвященный Дню физкультурника.	Тренер
Безопасная	1.Беседа «Оказание первой доврачебной помощи».	Тренер

жизнедеятельность	2.Инструктаж «По безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта»	
Работа с одаренными детьми	1.Профориентация: участие в судействе соревнований.	Тренер
Работа с учащимися «группы риска»	1. Беседа на тему: «Как уберечь ребенка в мире кибертехнологий».	Тренер
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями. 2. Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ района.	Тренер

План воспитательной и профориентационной работы может отличаться сроками проведения тех или иных мероприятий, также могут вноситься необходимые корректировки.

Приложение №5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения легкой атлетике.

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество Изделий
1.	Барьеры	комплект	50
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	штук	10
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5.	Ядро (3 кг, 4 кг, 5 кг)	штук	по 3
7.	Копья	штук	5
8.	мячи для метания (теннисные мячи)	штук	15
9.	грабли	штук	2
10.	место приземления для прыжков в высоту	штук	1
11.	планка для прыжков в высоту	штук	8
12.	стойки для прыжков в высоту	штук	1
13.	измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	1
14.	палочка эстафетная	штук	5
15.	стартовые колодки	штук	10
16.	мат гимнастический	штук	10
17.	рулетка 20 м., 100 м	штук	1
18.	Секундомер	штук	2
19.	конус высотой 30 см	штук	15
20.	скакалки	штук	20
21.	Аптечка	штук	1

Приложение №6

Спортивная экипировка легкоатлетов.

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Кроссовки беговые	пара	На занимающегося
4	Трусы легкоатлетические	штук	На занимающегося
5	Футболка	штук	На занимающегося
7	Шиповки	штук	На занимающегося

Приложение №7

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда обучающихся МБУ ДО ДЮСШ
при проведении спортивных соревнований.

1. Общие требования безопасности:

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований:

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований:

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать

первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований:

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение №8

Инструкция по мерам безопасности на занятиях легкой атлетикой.

I. Общие требования безопасности.

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

– отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

– прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений, соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

– не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке; быть внимательным при перемещениях по стадиону;

– знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий

Учащийся должен:

– переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);

– убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

– под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

– убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д

III. Требования безопасности во время проведения занятий

БЕГ:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5—15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ.

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- выполнять прыжки по разрешению, поочередно; не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ.

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании. *Учащийся должен:*

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет; осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего; в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи юны метания, следить за тем. чтобы выполняющий бросок был в поле. Зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

- не передавайте снаряд друг другу броском.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Учащийся должен:

– при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

– с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Травматизм при занятиях легкой атлетикой различается в зависимости от узкой специализации в видах спорта. Спринтеры, например, чаще страдают от растяжений и надрывов двуглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, растяжений связок голеностопного сустава. Барьерный бег дополняется ушибами и растяжениями связок коленного и голеностопного суставов, травматических радикулитов. При беге на средние и длинные дистанции возникают потертости стоп и промежности, хронические заболевания сухожилий и мышц стопы и голени.

Для профилактики спортивного травматизма тренеры должны строго соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывать индивидуальные особенности занимающихся, обеспечивать необходимую страховку при выполнении упражнений. Существенную роль в профилактике спортивного травматизма играет хорошо организованный медицинский контроль.