

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»  
Артемовского городского округа

ПРИНЯТА  
На педсовете  
МБОУДО "ДЮСШ «Феникс»  
Протокол № 5 от « 26 » 08 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом и.о. директора МБОУДО  
ДЮСШ «Феникс»  
Т.А. Карамышева  
« 26 » 08 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Разработчики программы  
тренеры-преподаватели по легкой атлетике:  
Никешина А.А., Зинченко Т.В., Сафиуллина В.В.

Срок реализации программы: 10 лет  
Возраст обучающихся: с 7 до 18 лет

Артем  
2019г.

## Содержание

### Пояснительная записка

1. Учебный план
2. Методическая часть
  - 2.1. Методика и содержание работы по предметным областям
    - 2.1.1 Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности, далее по тексту БУ и УУ).
    - 2.1.2 Обязательные предметные области «Общая физическая подготовка» для БУ и «Общая и специальная физическая подготовка» для УУ.
    - 2.1.3 Обязательная предметная область «Вид спорта» для БУ и УУ.
    - 2.1.4 Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения для УУ.
    - 2.1.5 Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры для БУ и УУ.
    - 2.1.6 Вариативная предметная область «Судейская подготовка» для УУ.
    - 2.1.7 Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование» для БУ и УУ.
  - 2.2. Рабочие программы по предметным областям.
  - 2.3. Объемы учебных нагрузок.
  - 2.4. Методические материалы.
    - 2.4.1. Общие черты структуры тренировочного занятия.
    - 2.4.2. Методические материалы по предметным областям «Общая физическая подготовка» для БУ и «Общая и специальная физическая подготовка» для УУ.
    - 2.4.3. Методический материал по предметной области «Вид спорта» для БУ и УУ.
  - 2.5. Методы влияния и отбора одаренных детей.
  - 2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.
3. План воспитательной и профориентационной работы.
4. Система контроля и зачетные требования.
  - 4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.
  - 4.2 Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.

- 4.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
- 5. Перечень информационного обеспечения.
  - 5.1. Список литературы.
  - 5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53(ч.1), ст. 7598); требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами; психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная программа направлена на:

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

Основными задачами реализации программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;  
формирование навыков адаптации к жизни в обществе;  
получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;  
удовлетворение потребностей в двигательной активности;  
подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования;  
отбор одаренных детей, создание условий для физического воспитания и физического развития;  
подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

## Характеристика вида спорта

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Легкая атлетика массовый вид спорта, основу которого составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

**Ходьба:** обычный способ передвижения человека, замечательное физическое упражнение для людей всех возрастов. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение. Спортивная ходьба - наиболее сложная по технике, но вместе с тем самая эффективная. Скорость ее более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Спортивная ходьба на дистанциях 3, 5, 10, 20, 30, и 50 км.

**Бег:** естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Спринтерский бег делится: гладкий, барьерный и эстафетный.

Гладкий спринт – это бег на дистанции 50, 60, 100, 200, 300, 400, 500 и 600 метров; бег с барьерами – 100, 110, 300, 400 метров; эстафетный бег – командный вид соревнований в легкой атлетике, видов эстафетного бега существует множество, но в программу крупнейших официальных соревнований входят два вида спринтерских эстафет – 4x100 м, 4x400 для мужских и женских команд.

Бег на средние дистанции – это бег на дистанции 800, 1000, 1500 м, 2000 м 1 миля (1609 м), эстафета 4x800, 4x1500 м

Бег на длинные дистанции - 3000, 5000, 10 000 м;

Бег на сверхдлинные дистанции - 15000; 21,0975; 42,195; 100 км;

Бег на ультрадлинные дистанции - суточный бег, 1000 миль (1609 км) и 1300 миль

Бег с препятствиями: по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится на дистанции 2000 м, 3000 м.

Кроссовый бег: бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне.

**Прыжки:** способ преодоления препятствий, характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. На занятиях легкоатлетическими прыжками совершенствуется умение владеть своим телом и концентрировать усилия; развиваются сила, быстрота, ловкость и смелость. Прыжки - одно из лучших упражнений для укрепления мышц ног, туловища и для приобретения так называемой прыгучести, которая необходима не только всем легкоатлетам, но и представителям других видов спорта, особенно баскетболистам, волейболистам, футболистам, штангистам.

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: 1) через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть, возможно выше, - прыжок в высоту и прыжок с шестом; 2) через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть возможно дальше, - прыжок в длину и тройной прыжок.

**Метания:** упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Результаты измеряются в метрах и сантиметрах.

В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на три вида: броском из-за головы (копье, граната); с поворотами (диск, молот); толчком (ядро).

**Многоборья:** различные виды бега, прыжков и метаний.

Видов многоборья существует несколько, но основных – четыре, у мужчин летом 10-борье (бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с/б, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м). Зимой многоборье включает 7 и 5 видов: 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 60 м с/б, прыжок с шестом, бег на 1000 м. Женское семиборье включает следующие виды: бег 100 м с/б, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

## **Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение, сроки обучения по программе**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов,, форм подготовки обучающихся, которая основана 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; одновременное развитие отдельных качеств и возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

Тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных мероприятиях в пару, группу;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

участие в спортивных и спортивно-массовых мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

промежуточная и итоговая аттестация.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательных программ (далее – уровень образовательных программ).

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (6 лет для БУ и 4 года для УУ).

Минимальный возраст для зачисления в группу БУ - 7 лет, в группу УУ – 13-14 лет.

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

### **Планируемый результат освоения программы обучающимися**

Базовый уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области БУ:

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

вид спорта.

Вариативные предметные области БУ:

различные виды спорта и подвижные игры;  
спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области УУ:

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

Вариативные предметные области УУ:

различные виды спорта и подвижные игры;  
судейская подготовка;  
спортивное и специальное оборудование.

Результатом освоения программы является:

В предметной области « Теоретические основы физической культуры и спорта» для БУ:

знание истории развития спорта;  
знание физической культуры и спорта в современном обществе;  
знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;  
знания, умения и навыки гигиены;  
знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;  
знание основ здорового питания;  
формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области « Теоретические основы физической культуры и спорта» для УУ:

знание истории избранного вида спорта;  
знание значений 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 условия выполнения этих норм и требований;  
знание основ спортивного питания.



В предметной области «Общая физическая подготовка» для БУ:  
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 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, опыт работы в команде (группе);  
приобретение навыков в проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и физическая и специальная подготовка» для УУ:  
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 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» для УУ:  
формирование социально-значимых качеств личности;  
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе (команде);  
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую деятельность;  
приобретение практического опыта педагогической деятельности, профессиональная подготовка обучающихся;  
приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта» для БУ:

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 техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

приобретения опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «Вид спорта» для УУ:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня психической, 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 официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для БУ и УУ:

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 «Судейская подготовка» для УУ:

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

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи представляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для БУ и УУ:

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.

Занятия проводятся на спортивной базе стадиона «Угольщик» Артемовского городского округа и ДЮСШ «Феникс».

Для выполнения поставленных задач будет использоваться следующий спортивный инвентарь: набивные мячи, гантели, штанга, стартовые колодки, барьеры, теннисные мячи, ядра, гимнастические скамейки, эстафетные палочки.

# 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план по легкой атлетике предусматривает разностороннюю подготовку с использованием средств различных предметных областей.

При составлении учебного плана учитывается режим тренировочных занятий в неделю, распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям и по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе БУ и УУ в области физической культуры и спорта.

Таблица № 1.1

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

№	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Обязательные предметные области						
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	15%	15%	15%	15%	15%	15%
1.2	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%	30%
1.3	Избранный вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
2	Вариативные предметные области						
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	15%	15%	15%	15%
2.2	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%	10%	10%	10%	10%
3	Физкультурные и спортивные мероприятия			+	+	+	+
4	Самостоятельная работа			+	+	+	+
5	Промежуточная и итоговая аттестация	+	+	+	+	+	+

Таблица № 1.2

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности

№	Наименование предметных областей	Год обучения			
		1	2	3	4
1	Обязательные предметные области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	15%	15%	15%	15%
1.3	Избранный вид спорта	30%	30%	30%	30%
1.4	Основы профессионального самоопределения	20%	20%	20%	20%
2	Вариативные предметные области				
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	10%	10%	10%
2.2	Судейская подготовка	5%	5%	5%	5%
2.3	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%	10%	10%
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	+	+	+	+
4	Самостоятельная работа	+	+	+	+
5	Промежуточная и итоговая аттестация	+	+	+	+

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором, которых являются федеральный 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 деятельность МБОУ ДО ДЮСШ «Феникс»;

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.

Таблица №1.3

Учебный план образовательного процесса БУ

№	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Обязательные предметные области						
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	36	50	50	50	50
1.2	Общая физическая подготовка	74	74	100	100	100	100
1.3	Избранный вид спорта	74	74	100	100	100	100
2	Вариативные предметные области						
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	36	36	50	50	50	50
2.2	Спортивное и специальное оборудование	22	22	32	32	32	32
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	-	-	28	28	28	28
4.	Самостоятельная работа	-	-	40	40	40	40
5	Промежуточная и итоговая аттестация	10	10	16	16	16	16
Количество часов в неделю		6	6	8	8	8	8
Количество занятий в неделю		3	3	4	4	4	4
Общее количество часов		252	252	416	416	416	416
Общее количество занятий в год		121	121	166	166	166	166

## Учебный план образовательного процесса УУ

№	Наименование предметных областей	Год обучения			
		1	2	3	4
1	Обязательные предметные области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	42	49	49
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	63	63	73	73
1.3	Избранный вид спорта	125	125	146	146
1.4	Основы профессионального самоопределения	83	83	98	98
2	Вариативные предметные области				
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	42	42	48	48
2.2	Судейская подготовка	21	21	24	24
2.3	Спортивное и специальное оборудование	42	42	50	50
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	40	40	48	48
4	Самостоятельная работа	30	30	36	36
5	Промежуточная и итоговая аттестация	16	16	16	16
Количество часов в неделю		10	10	12	12
Количество занятий в неделю		5	5	6	6
Общее количество часов		504	504	588	588
Общее количество занятий в год		209	209	243	243

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получение обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательных и вариативных предметных областей уровней обязательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на физкультурные и спортивные мероприятия, самостоятельную работу обучающимися по каждой предметной области, промежуточную и итоговую аттестацию.

## **2. МЕТОДИЧЕСКА ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает 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.

### **2.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

#### **2.1.1. Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для БУ и УУ.**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на протяжении всех лет обучения в спортивной школе. БУ и УУ сложности программы предусматривает свои специфические средства и методы подготовки.

На БУ сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На УУ сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам обучения и тренировки.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие методы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путям совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен знать задачи стоящие перед ним:

уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

вести учет тренировки и контроль за ней;

анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требует больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж, массаж), также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Таблица 2.1.1

Темы для изучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для групп БУ и УУ

№	Тема	Год обучения									
		БУ						УУ			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления нации.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Основы системы физического воспитания.	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
3	Единая Всероссийская спортивная классификация.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Костно-мышечная система, ее строение и функции.	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Обмен веществ и энергии – основа жизни человека			2	2	2	2	2	2	2	2
8	Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма			2	2	2	2	2	2	2	2
9	Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
10	Органы чувств. Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
11	Физиологические основы спортивной тренировки.			2	2	2	2	1	1	2	2
12	Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.			2	2	2	2	2	2	2	2
13	Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1



	спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии.										
14	Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
15	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
16	Врачебный контроль над юными спортсменами, как основа достижения в спорте.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
17	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
18	Восстановительные мероприятия в спорте.	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2
19	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
21	Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
22	Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
23	Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.			2	2	2	2	2	2	2	2
24	Спортивно-массовые и физкультурные мероприятия, спортивные соревнования.	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
25	История развития легкой атлетики. Возникновение легкоатлетического спорта	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
26	Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей. Понятие «физическая культура».	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
27	Развитие легкой атлетики на современном этапе в России и за рубежом.	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
28	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
29	Общероссийские и международные антидопинговые правила.	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
30	Федеральный государственный стандарт требований к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.			1	1	1	1	1	1	1	1

**Тема № 1.** Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления нации. Здоровый образ жизни. (Понятия о физической культуре. Место физической культуры и жизни общества).

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

**Тема № 2.** Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания, Органы управления физкультурным движением России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения).

Методические указания. Изучая, данную тему, учащиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

**Тема № 3** Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификации в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержание разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

Методические указания. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации и развития спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

**Тема № 4** Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система.).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрация таблиц, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

**Тема № 5.** Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды.).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (пульс).

**Тема № 6.** Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге.).

Методические указания. В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

**Тема № 7.** Обмен веществ и энергии – основа жизни человека

Методические указания. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности с вопросами питания.

**Тема № 8.** Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятия о рефлексах, их виды.

Методические указания. В результате изучения этой темы юные спортсмены должны уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата, и какие процессы обеспечивают координацию движения.

**Тема № 9.** Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Методические указания. Изучение темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

**Тема № 10.** Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса.)

Методические указания. Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом.

**Тема № 11.** Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при избранном виде спорта.)

Методические указания. Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

**Тема № 12.** Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. (Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена.)

Методические указания. При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсмена. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.

**Тема № 13.** Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и

зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

**Тема № 14.** Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.).

**Тема № 15.** Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

Методические указания. Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

**Тема № 16.** Врачебный контроль над юными спортсменами, как основа достижения в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения.).

Методические рекомендации. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной подготовки и спортивной медицины в достижении высоких спортивных результатов. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юных спортсменов с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

**Тема № 17.** Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление.).

Методические указания Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятий, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки переутомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной интенсивности.

**Тема № 18.** Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня.).

Методические указания. Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

**Тема № 19.** Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. ( Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.).

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладные повязки, транспортировка.

**Тема № 20.** Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий спортивной тренировки.

Методические указания. Вначале изучения этой темы необходимо, прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение они имеют для укрепления здоровья, развития физических сил, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

**Тема № 21.** Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе

спортивной тренировки. Волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методы развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития силы.).

Методические указания. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

определение понятия;

формы проявления данного качества;

факторы, обуславливающие уровень его развития;

задачи развития данного качества;

средства (упражнения) для развития качества;

методы развития качества;

особенности регулирования нагрузок и отдыха;

особенности развития качества от возраста и пола занимающихся;

контроль за уровнем развития данного качества.

**Тема № 22.** Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерность развития спортивной формы как одного объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. (Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период.).

Методические указания. Обратит особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом. Учащиеся должны знать критерии оценки спортивной формы Рассмотреть значение каждого периода и этапа подготовки годичного цикла тренировки, их продолжительность.

**Тема № 23.** Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов. (Понятие планирование, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета. Виды и документы учета.).

Методические указания. Участие спортсмена в составлении планов тренировки, сознательности и активности в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации о их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.

**Тема № 24.** Спортивно-массовые и физкультурные мероприятия, спортивные соревнования. Их планирование, организация, проведение. Роль спортивно – массовых, физкультурных мероприятий и спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и их проведение. (Виды соревнований, положение о соревнованиях.).

Методические указания. Рассмотреть значение спортивно-массовых, физкультурных мероприятия, спортивных соревнований, их виды, возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.

**Тема № 25.** История развития легкой атлетики. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Краткая характеристика состояния и перспективы развития легкой атлетики в России и за рубежом.

**Тема № 26.** Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Физическая культура в личной жизни А.В.Суворова, А.П. Чехова, В.М. Путина и др.

**Тема № 27.** Развитие легкой атлетики на современном этапе в России и за рубежом. Роль, место и значение легкой атлетики в России и за рубежом. Участие российских спортсменов на чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх. Характеристика состояния и перспективы развития легкой атлетики. Международная легкоатлетическая федерация ИААФ.

**Тема № 28.** Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общие правила поведения занимающихся в зале, на стадионе во время тренировочного занятия, спортивно-массовых, физкультурных мероприятиях, соревнованиях, тренажерном зале, плавательном бассейне. Знание требований безопасности при работе с инвентарем, оборудованием.

**Тема № 29.** Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия. Нарушение антидопинговых правил. Запрещенные препараты, используемые в спорте. Процедурные правила допинг-контроля. Допинг – угроза здоровью. Получение сертификата спортсменом при прохождении теста.

**Тема № 30.** Федеральный государственный стандарт требований к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

## **2.1.2. Обязательные предметные области «Общая физическая подготовка» для БУ и «Специальная физическая подготовка» для УУ**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всесторонне и физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи ОФП состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течении многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами ОФП являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разностороннее развитие физических качеств, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Средства общей физической подготовки (ОФП):

1. Продолжительный равномерный бег, умеренной интенсивности или лыжный бег плавание, подвижные игры.
3. Элементы акробатики, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения для развития ловкости
4. Подготовительные упражнения это упражнения без предметов и направлены на развитие и поддержание гибкости, подвижности в суставах, на расслабление мышц и применяются в течение всего годичного цикла.
5. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятиями другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.



Средства специальной физической подготовки:

1. Бег и ходьба (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторный и интервальный бег и ходьбу, бег и ходьба в гору, по снегу, песку, кроссовый бег, темповый бег и др.).
2. Прыжковые упражнения. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Прыжковые (специальные беговые упражнения и прыжковые упражнения (СБУ, ПУ)): бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, специальные упражнения барьериста и др.
3. Скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям и т.д. Эти упражнения могут быть на опорно-двигательный аппарат спортсмена, выполняемые на тренажерах, игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры, бег против ветра, в гору и др.).
4. Специальная силовая подготовка, работа с отягощениями.

### **2.1.3. Обязательная предметная область «Вид спорта» для БУ и УУ сложности Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения ее до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность характеризуется тем, что спортсмен умеет выполнять и владеть техникой освоения действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно разделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия.

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений:

общеподготовительные упражнения. Позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Направлены на овладение техникой своего вида спорта;

методы целостного и расчлененного упражнения. Направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, Способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

### **Техническая подготовка в беге на короткие дистанции**

Спринт – это совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции (спринтерские) по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 м включительно.

На первом, втором и третьем году обучения БУ сложности программы в процессе тренировки обучающиеся знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Научить техники бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике бега с высокого старта и стартовому ускорению.

Для бегунов на короткие дистанции, занимающихся на четвертом, пятом, шестом годах БУ сложности и УУ сложности основными задачами станут: научить низкому старту и стартовому разбегу, переходу от стартового разбега к бегу по дистанции, выходу с виража на прямую часть дорожки финишному броску.

### **Техническая подготовка в беге на средние дистанции.**

Бег на средние дистанции – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. К средним дистанциям относят: 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля.

На первом, втором, третьем году обучения БУ сложности программы основными задачами являются: создание правильного представления о технике бега, обучение техники легкоатлетических упражнения, обучение техники высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим приемам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

На четвертом, пятом, шестом годах БУ сложности и для УУ сложности основными задачами являются: совершенствование техники и тактики, ознакомление и обучение технике бега по дистанции, обучение технике бега по виражу, обучение стартового разбега, обучение технике бега с изменением ритма и скорости. Развитие общей физической подготовленности и скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей и специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта, выносливости.

### **Тактическая подготовка**

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Спортивная тактика это искусствоведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразно использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных результатов. Тактика необходима для всех видов легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать

свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти более эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

изучение общих положений тактики;

знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализированном виде легкой атлетики;

изучение способов, средств, форм и видов тактики в отдельно взятом виде;

практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактическое обучение»);

определение сил противника, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умение вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разбивает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по тактическому плану, например, бег с определенным изменением скорости;

Начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании первой попытке и т.д.. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактического плана и многое другое. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и различным выступлениям в спортивно-массовых и физкультурных мероприятиях. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но

и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является, разносторонняя психологическая подготовка, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренером в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика легкой атлетики способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две группы:

вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе формируется: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются межличностные отношения.

Психологическая подготовка к соревнованиям включает общую психологическую подготовку к соревнованиям и специальную соревновательную подготовку к конкретным соревнованиям. Осуществляется путем разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и соревнования предсоревновательной подготовки, высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

Нервно-психическое восстановление спортсмена. Ведется с помощью словесных воздействии, отдыха, переключения и других средств. Используется сочетание средств ОФП, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействия.

На БУ сложности первого - четвертого года обучения основной акцент делается на формирование интереса к спорту, правильную спортивную мотивацию, уважение к тренеру, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания и навыков самоконтроля.

В группах БУ сложности пятого, шестого года обучения и УУ сложности внимание

акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создание общей психической готовности к соревнованиям.

Распределение средств и методов психической подготовки зависит от психической особенности спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

#### **2.1.4. Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения для углубленного уровня сложности»**

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Обучающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже и на стадионе отметок для пробегания отрезков 30, 40, 50, 60, 80, 90, 100, 120, 150 м и т.д., соблюдать порядок движения по дорожке, знать технику безопасности в различных секторах спортивного объекта.

У обучающихся 1-го года обучения должно быть сформировано представление о технике низкого старта, бега по дистанции. Тренеру следует постоянно побуждать спортсменов к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценки техники выполнения упражнений товарищей по группе. В группе постепенно необходимо создать такую обстановку, в процессе которой можно выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, барьерном и гладком беге сами занимающиеся.

Спортсмены периодически должны привлекаться в качестве помощника тренеру, при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младших возрастов. Определенная помощь тренеру может быть оказана при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на БУ сложности.

Спортсмены должны уметь подбирать комплекс упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.

У обучающихся 2-го и старше годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-20 и 2-го годов обучения БУ сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленным задачам. Обучающиеся должны знать и уметь

охарактеризовать закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить при каком уровне выносливости ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

### **2.1.5. Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» дл БУ и УУ сложности**

1. **Упражнения** без предметов, с предметами (набивной мяч, с палкой, со скамейкой, со скакалкой и т.д.), с отягощением (гантели, гири, мешки с песком и т.д.)

#### **2. Акробатика:**

стойка на лопатках, голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках, ходьба на руках;

перекаты, короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, через голову, с разбега, кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера;

мост из положения лежа, на спине, мост из положения стоя, с помощью партнера, вставание с моста;

подъем разгибом из положения лежа на лопатках согнувшись с опорой руками;

перевороты боком в обе стороны с места, с шага и с разбега, то же вперед и назад;

сальто вперед с разбега.

#### **3. Гимнастика:**

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка, кольца, канат, перекладина, брусья, конь, козел, скамейка:

Висы, лазанья, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;

размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор, соскоки;

простые опорные прыжки через коня, козла с подкидного мостика;

комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий с использованием каната.

4. **Тяжелая атлетика:** (штанга, гриф, гири, блины, гантели, тренажеры) используются для повышения скоростно-силовой подготовки, развитие силы, воздействие на отдельные группы мышц:

наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъем, вращение, броски;

выпрыгивания, ходьба с отягощениями, выпады;

метание гантелей, гирь;

жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

**5. Лыжный спорт:**

Ходьба различными способами, прогулки, походы.

**6. Плавание** для развития сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, укрепление опорно-двигательного аппарата:

произвольное плавание;

плавание кролем на скорость и выносливость;

изучение приемов спасения утопающих;

простейшие прыжки в воду.

**7. Подвижные игры:** (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч) направлены на развитие координационных (способностей к реакции, ориентированию в пространстве), двигательных качеств, ловкости, скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости, воспитание нравственных и волевых качеств. Подвижные игры оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и т.д.)

**Баскетбол** развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость:

ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча;

тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения;

броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита;

двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждается в рекомендациях:

удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы;

двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

**Подвижные игры и эстафеты:**



Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

#### **2.1.6. Вариативная предметная область «Судейская подготовка» для УУ сложности**

Приобретение навыков судейства позволяет обучающимся получить звание «инструктора-общественника», «юный спортивный судья».

В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, лекциях по итогам участия в соревнованиях ребята продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение судейских навыков на 1-м году обучения имеет участие в организации и проведения соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и т.д.

На 2-м году обучения спортсмены должны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять финальные забеги.

В конце обучения ребята должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике, постоянно участвуя в судействе городских и школьных соревнований, а также краевых, с выполнением необходимых требований.

#### **2.1.7. Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование для БУ и УУ сложности**

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки легкоатлетов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе отличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда задач физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия легкоатлета, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в легкой атлетике является одним из составных компонентов.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний,

умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

## **2.2. Рабочие программы по предметным областям**

### **2.3 Объем учебных нагрузок.**

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 связана 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 тренировочное занятие времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена.

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

Величина «напряженности» отражает не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризует состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между подходами), стайера – больше.

Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

## 2.4. Методический материал

### 2.4.1. Общие черты структуры тренировочного занятия

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

Все элементы содержания урока составляют единое целое. Если учесть, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для тренировочного урока легкой атлетики. Однако тренер творчески должен подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой, как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в тоже время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части:

организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе.);

повышение работоспособности организма спортсменов;

предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

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

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность спортсмена. Вторая часть – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-15% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики;

направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств.)

общее или специальное воспитание моральных, волевых, интеллектуальных качеств комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные или вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

для овладения и совершенствования техники;

развитие быстроты и ловкости;

развитие силы.

В процессе занятий параллельно решаются тактические задачи.

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

На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени от занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние.

Задачи заключительной части:

направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;

подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средства для решения этих задач: легкодозуемые упражнения, умеренный бег, ходьба, игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени занятия.

#### **2.4.2 Методические материалы по предметным областям «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» для БУ и УУ сложности.**

##### **Методика развития быстроты**

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно умение быстро расслаблять мышцы после произведенной или активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении, выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты. Для развития быстроты используются различные средства и методы, с помощью которых удастся «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 повешенный 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» или «кто выше» проявляются максимальные усилия спортсмена, и развивается быстрота движений. Из других средств, развивающих быстроту, нужно выделить: часто и многократно повторяющие ускорения на различных отрезках от 20 до 100 м, старты по сигналу, повторные упражнения, выполняемые почти с максимальной скоростью, упражнения с быстрой, 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.д.). 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 появиться усталость, или когда уменьшится скорость при выполнении повторных упражнений.

#### **Методика развития силы**

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 необходимо 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 (набивными мячами, мешками с песком, и т.д.). В дальнейшем упражнения выполняют 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 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 т.д., выполняемые в медленном и быстром темпе. В одном занятии эти упражнения можно повторять сериями от 3 до 5, с перерывом 3 – 5 минут. Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости. Упражнения со средним и большим весом повторяются 3 – 5 повторений, а иногда и меньше, в зависимости от способностей спортсмена. После этого дается отдых 2 – 5 минут. Наибольшей силы можно достигнуть посредством упражнений со штангой, вес которой постепенно возрастает. Вначале 3 -5 раз подряд спортсмен поднимает вес 60 – 70% меньше предельного (2 – 3 подхода). По мере увеличения веса, количество подходов и повторений сокращается. Около предельный и предельный вес следует поднять

один раз. Новый вес, который легкоатлет еще не поднимал, он может поднять лишь после того, как достаточно уверенно поднимает предыдущий вес не менее двух раз. После каждого упражнения следует отдыхать 3 -5 минут. После упражнений с отягощениями рекомендуется перейти к таким упражнениям, как игра в баскетбол, волейбол, и в заключении перевести в упражнения на расслабления и спокойный бег. Наибольший объем на силу должен приходиться на подготовительный этап (декабрь, март). В подготовительный период различные упражнения на силу занимают примерно 70% времени, отводимого на все занятия, планируемые в неделю. В марте и особенно в апреле упражнения с отягощениями больше выполняются в тренируемом виде легкой атлетики.. В беге это прыжковые упражнения по дорожке и в гору. Важно, чтобы упражнения с отягощением воздействовали на группы мышц, на которые более всего ложится нагрузка при выполнении основных движений в тренируемом виде: в беге на ногу, выполняющую задний толчок.

### **Методика развития выносливости**

Развитие общей выносливости служит предпосылкой и условием воспитания других видов выносливости: скоростной, силовой и выносливости в работе, требующей высокой координации движений. Средства 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 лыжах, велосипеде, гребля, плавание, прыжки со скакалкой и т.д.. В процессе воспитания выносливости применяются все варианты выполнения упражнений: повторный, равномерный, переменный, повторно-переменный, интервальный.

Базой общей выносливости является высокий уровень дыхательных аэробных возможностей. Воздействуя на аэробные возможности организма в процессе тренировки, решаются три задачи:

повышение максимального уровня потребления кислорода;

развитие способности поддерживать этот уровень длительное время;

увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Большой эффект в развитии аэробных возможностей дает анаэробная работа, повторяемая в виде кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха. Если повторная работа выполняется на фоне увеличения показателей потребления кислорода, дыхательной и сердечно-сосудистой системы (в первые 10-90 секунд после работы, то от повторения к повторению потребление кислорода будет расти. При определенном соотношении работы и отдыха может наступить равновесие между кислородным запасом и текущим потреблением кислорода. В этом случае повторная работа может продолжаться довольно длительное время.

Применяя повторный и повторно-переменный методы тренировки для повышения аэробных возможностей надо учитывать:

Интенсивность работы должна быть примерно на уровне 75-85% от максимальной, ЧСС при этом к концу работы должна быть около 180 уд/мин;

длина отрезков для работы в условиях кислородного долга подбирается так, чтобы время работы не превышало 1 – 1,5 минут. В это случае максимум потребления кислорода происходит в период отдыха;

интервалы отдыха не должны быть более 3 – 4 минут;

число повторений определяется возможностью тренирующегося поддерживать устойчивое состояние, т.е. работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне. Снижение уровня потребления кислорода свидетельствует об утомлении и служит сигналом к прекращению работы.

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.

#### **Методика развития гибкости**

Гибкость можно развивать общеразвивающими упражнениями. Но одной только общей гибкости 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, в какой области специализируется спортсмен. Упражнение следует выполнять с предельной амплитудой, делая в конце постепенно увеличивающиеся покачивания 2 – 3 раза. Каждая серия упражнений должна состоять из 3 – 5 повторений. После двух трех упражнений на гибкость необходимо разогреться (особенно тот участок тела, на который направлено воздействие). Упражнения на гибкость рекомендуется делать и дома. Лучше всего их включать в утреннюю зарядку.

#### **Методика развития ловкости**

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол. Эффективны игры как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча. Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на пересеченной местности и естественными препятствиями., спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые элементы и т.д.. 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 спиной его вверх и т.д. Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени тоже 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 выполняют в подготовительном периоде тренировки (ноябрь – апрель).

### **2.4.3. Методический материал по предметной области « Вид спорта для БУ и УУ сложности**

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

повторный бег на 60-80 м, 3-5 раз;

бег с ускорениями на 50-80 м в  $\frac{3}{4}$  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;

движение руками, подобное движение в беге;

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

бег с ускорением на повороте на первой дорожке 50-80 м в  $\frac{3}{4}$  интенсивности;

бег по кругу радиусом 10-20 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, шестом годах обучения БУ сложности и УУ сложности используются специальные упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции:

выполнение команды «На старт»;

выполнение команды «Внимание»;

бег без сигнала, самостоятельно до 20 м, 8-12 раз;

бег по сигналу, под выстрел;



бег по инерции после пробегания 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 подходами 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 виражу, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую;  
установка колодок для старта по виражу;  
стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в вираж;  
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 в медленном и быстром беге индивидуально и группой, 8-10 раз.

На первом, втором и третьем году обучения БУ 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 спортивные и подвижные 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 30-60 минут;  
занятия другими видами легкой атлетики: прыжки, метания.

На четвертом, пятом и шестом годах обучения БУ сложности и УУ сложности используются специальные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции:

бег с ускорением на 50-80 м в  $\frac{3}{4}$  интенсивности от максимальной;  
бег с ускорением и бегом по инерции, 60-80 м;

бег с высоким подниманием бедра и загибающей постановкой ноги на дорожку, 30-40 м;  
семенящий бег с загибающей постановкой стопы, 30-40 м;  
бег с отведением бедра назад и 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 по виражу с большим радиусом (6-8 дорожка), 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;  
бег по кругу радиусом 10-20 м с различной скоростью;  
бег с ускорением по виражу с выходом на прямую, 80-100 м, с различной скоростью;  
бег с ускорением на прямой с выходом в вираж, 80-100 м с различной скоростью.

### **2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей**

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

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, для занятий тем или иным видом спорта.

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, баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет значения.

Особо актуален, является вопрос о своевременном выявлении способностей у детей и подростков по мере формирования и развития организма, двигательных и психических способностей.

Процесс отбора одаренных детей можно разделить на три этапа.

Основными задачами первого этапа это привлечение возможно большего количества одаренных детей к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной подготовки.

Важное значение, для правильного отбора детей, имеют наблюдения тренера на внутришкольных, районных, городских соревнованиях и во время проведения контрольных испытаний.

Спортивная практика свидетельствует, что на первом этапе невозможно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, биомеханические, функциональные и психические качества, необходимые для избранного вида спорта.

Данные полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Выявить потенциальные возможности детей и подростков, целесообразно определять не только исходный уровень их подготовленности, но главным образом темпы его роста. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не только то, что уже умеет делать поступающий, а то что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, появлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпа прироста этих качеств в процессе специальной тренировки.

Физическое развитие оценивается по ряду внешних признаков: рост, вес, пропорции тела, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы. После этого используются двигательные способности детей.

На втором этапе отбора осуществляется углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной тренировке в избранном виде спорта. Тренер изучает возможности занимающихся на основе педагогических наблюдений в процессе спортивной тренировки, контрольных испытаний, соревнований и контрольных прикидок. Комплектует группы из числа наиболее способных детей. Ведущим критерием прогнозирования на данном этапе являются темпы развития физических качеств и формирование двигательных навыков.

Задачей второго этапа отбора – определение степени соответствия индивидуальных данных юного спортсмена требованиям, которые будут предъявлены к ним на следующем этапе подготовки.

Задача третьего этапа отбора (этап спортивной ориентации) – многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы для окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. На этом этапе осуществляются

педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся.

Основными методами отбора на третьем этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические контрольные испытания, регистрация биомеханических характеристик выполнения двигательного действия, психологические и социологические исследования.

Большую роль играют контрольные испытания, по результатам которых обычно судят об уровне развития специальных физических качеств и способностей индивида, необходимых для успешной специализации том или ином виде спорта. Для развития уровня быстроты, например, используется бег на 30 м со старта или с ходу и т.д.

Для спортивного отбора и успешной ориентации немаловажное значение играют наследственные данные и приобретенные свойства и особенности организма, влияние которых нельзя не учитывать для достижения высокого спортивного результата.

В идеальном случае, ребенок первые два года должен заниматься в неспециализированной спортивной группе, а за тем, обнаружив в себе какие-нибудь способности, начинать специализироваться в том или ином виде спорта.

Таблица № 2.5.1

Система выявления одаренных детей

Этап отбора	Основные задачи этапа отбора	Основные методы отбора
1	Предварительный отбор детей в спортивную школу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогическое наблюдение.</li> <li>2. Контрольные испытания, тесты.</li> <li>3. Смотры-конкурсы по видам спорта.</li> <li>4. Социологические исследования.</li> </ol>
2	Углубленная проверка соответствия отображенного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта. Зачисление детей и подростков в спортивную школу.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогическое наблюдение.</li> <li>2. Контрольные испытания.</li> <li>3. Соревнования и контрольные прикидки.</li> <li>4. Психологические исследования</li> <li>5. Медико-биологические исследования.</li> </ol>
3	Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной и спортивной специализации (этап спортивной ориентации).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогическое наблюдение.</li> <li>2. Контрольные испытания.</li> <li>3. Соревнования и контрольные прикидки.</li> <li>4. Психологические исследования</li> <li>5. Медико-биологические исследования.</li> </ol>

## **2.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

### **1. Общие требования**

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
- при выполнении упражнений без разминки.

3. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Постоянно содержать в порядке места проведения занятий. Следить за состоянием сектора для метания. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. В зимнее время очищать беговые дорожки и легкоатлетические сектора от снега. В случае оледенения посыпать круги для метания, дорожки для разбега в прыжковых секторах и беговую дорожку. В жаркое время резиново-битумные и синтетические дорожки желательно побрызгать водой.

### **2. Общие требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Перед занятиями проверить состояние площадок, исправность инвентаря и оборудования (особенно шестов и молотов).

3. Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.

4. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.

### **3. Требования безопасности во время проведения занятий**

1. Провести разминку.

2. Бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелки.

3. В качестве финишной ленточки используют только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток исключено.

4. При проведении соревнований по кроссу необходимо оградить трассу в местах скопления зрителей, а также место старта и финиша. До начала кросса тренер-преподаватель и судья должны проверить безопасность трассы.

5. При проведении занятий по барьерному бегу следить за соответствием высоты барьеров и расстояния между ними уровню физической и технической подготовленности учащихся.

6. При проведении занятий по обучению технике прыжков и барьерного бега во избежание столкновений необходимо установить интервал между выполнением попыток.

7. Перед выполнением прыжков в длину или тройного прыжка необходимо перекопать песок в прыжковых ямах и убедиться, что в нем нет предметов, которые могут стать причиной травмы (камней, битых стекол, обрезков металла).

8. При проведении занятий по прыжкам в высоту и с шестом пользоваться только стационарными или переносными прыжковыми ямами из поролоновых матов.

9. Запрещается применять способы прыжков в высоту, не предусмотренные программой и правилами соревнований.

10. При проведении занятий по метаниям следить, чтобы спортсмены и зрители не находились в зоне падения снарядов, а также полностью исключить встречные метания. При метании диска и молота обязательно использовать заградительные сетки. Следить, чтобы освещение (солнечные лучи) не слепило легкоатлетов.

11. Запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, футбол и бег и т.д.).

12. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям. Вызвать врача, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

#### **5. Требования безопасности по окончанию занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Целью тренировочного процесса наряду с достижениями высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности, связи воспитания с жизнью; воспитание личности в коллективе; единство требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер выбирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитания.

Тренер должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувство ответственности за порученное дело, бережное отношение к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и обсуждение итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление залов и спортивных сооружений.

В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены призы, фотографии, награды, Завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует

воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективной формой воспитательного процесса может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании спортсменов окажут встречи с известными людьми в спорте.

Эти мероприятия несут прямой воспитательный процесс на личность спортсмена, на рост самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях проявляется чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов;
- внедрение форм поощрения за успехи спортсменов как в спортивной, так и в общественной жизни;
- ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- создание «летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;
- активное привлечение новичков к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем над их выполнением;
- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце года и составления плана на следующий год;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые



качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программы**

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программы приведены в таблице № 4.1.1, 4.1.2.

### **4.2.Методика тестирования контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программы**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

- бег 30 метров со старта;
- непрерывный бег в течение 5 минут;
- челночный бег 3х30 метров;
- 10-и секунднй бег на месте с максимальной частотой движений;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- прыжок с «прибавками»;
- подтягивание из виса на руках перекладине;
- бросок набивного мяча;
- выкрут с палкой;
- наклон вперед.

#### **1.Организация и проведение тестирования**

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования вносят в таблицу, которая храниться в спортивной школе. При переходе спортсмена из группы в группу эти результаты служат основанием для его включения в списки.

Краткая характеристика тестирования и инструкции по их проведению.

- 1) Бег 30 метров с высокого старта, сек. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетическом манеже, в спортивной обуви без шипов

- 2) Непрерывный бег 5 минут. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетическом манеже, в спортивной обуви без шипов. Учитывается расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.
- 3) Челночный бег 3x10 метров, сек. Тест проводится в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-ый участок, начало и конец которой отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг, за финишной чертой кладут деревянный кубик (5см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней, финишной, черте, пробегая ее. Время учитывается от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- 4) Бег на месте в максимальном темпе, учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят с использованием простейшего оборудования, между стойками на расстоянии 1 метр натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.
- 5) Прыжок в длину с места, см. Выполняется толчком двух ног от линии края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой.
- 6) Прыжок вверх, см. Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводится рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалкова.
- 7) Прыжки с «прибавками». Количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяются границы, в пределах которого спортсмену предстоит производить прибавки.  
На расстоянии  $\frac{1}{4}$  величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии  $\frac{3}{4}$  максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают,

как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или в двух прыжках подряд он не прибавил длину прыжка. Засчитывают прыжки «прибавки», которые по своей длине превышают предыдущую. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- 8) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- 9) Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, выполняют из положения, сидя ноги врозь, Мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.
- 10) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая руки в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.
- 11) Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамье линеек, таким образом. Чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамьи. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого, ниже верхнего края скамьи, результат засчитывают со знаком +, если выше со знаком -. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

## **2. Оценка результатов тестирования.**

В таблице № 1 дан перечень видов спорта с указанием комплекса обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсмена идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

## ПЕРЕЧЕНЬ

видов спорта и упражнений для тестирования контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программ

№	Виды спорта	Бег 30 м	Бег 5 мин.	Бег на месте 10 секунд	Челночный бег	Прыжки			Подтягивание из виса	Бросок мяча
						В длину	В верх	С прибавкам		
1	Акробатика, прыжки на батуте	++	+	++	++	+	++	++	++	+
2	Баскетбол, ручной мяч	++	++	+	++	++	++	++	+	+
3	Биатлон	++	++	+	++	+	++	++	++	+
4	Бокс	++	++	++	+	+	++	++	++	+
5	Борьба классическая, вольная, дзюдо, самбо	++	++	+	++	++	+	+	++	+
6	Велоспорт: шоссе, трек	++	++	++	++	++	+	+	++	+
7	Водное поло	+	++	++	++	++	++	+	+	+
8	Волейбол	++	++	+	++	++	++	++	+	+
9	Гимнастика спортивная	++	+	+	++	++	++	++	++	+
10	Гимнастика художественная	++	+	++	++	++	++	++	+	+
11	Гребля академическая	++	++	+	++	++	+	++	+	+
12	Гребля на байдарках и каноэ	++	++	+	++	++	+	++	+	+
13	Конькобежный спорт	++	++	+	++	++	++	+	+	+
14	Легкая атлетика: спринт, барьеры	++	++	++	++	++	++	+	+	+
15	Легкая атлетика: средние и длинные бега	++	++	++	++	++	+	+	++	+
16	Легкая атлетика: метания	++	+	+	++	++	++	+	++	+
17	Легкая атлетика: многоборья	++	++	++	+	++	++	+	+	+
18	Легкая атлетика: прыжки	++	++	++	+	++	++	+	++	+
19	Лыжное двоеборье	++	++	+	++	++	+	++	++	+
20	Лыжный спорт	++	++	+	++	++	+	++	++	+
21	Парусный спорт	+	++	+	++	++	+	++	++	+
22	Плавание синхронное	+	++	+	++	++	++	++	++	+
23	Плавание спортивное	++	++	+	++	++	+	++	+	+
24	Прыжки в воду	++	++	+	++	+	++	++	++	+
25	Регби, хоккей на траве	++	++	++	++	+	++	+	++	+
26	Саный спорт, бобслей	++	++	++	++	++	+	+	++	+
27	Современное 5-е, конный спорт	++	++	+	++	+	++	++	++	+
28	Тяжелая атлетика	++	++	+	++	+	++	++	++	+
29	Фехтование	++	++	++	+	++	+	++	++	+
30	Фигурное катание	++	++	++	+	++	++	++	+	+
31	Футбол	++	++	++	++	+	++	++	+	+
32	Хоккей	++	++	+	++	++	+	++	++	+
33	Стрельба	++	++	+	++	++	+	++	++	+
34	Теннис настольный, теннис, бадминтон	++	++	++	++	+	++	++	+	+
35	Борьба греко-римская, единоборства	++	++	+	++	++	+	+	++	+

### 4.3.Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Таблица № 4.3.1.

Перечень вопросов для проверки знаний по теоретической части для БУ сложности при прохождении промежуточной аттестации.

№ билета	Содержание
Билет № 1	1.Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. 2.Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	1.Основы системы физического воспитания. 2.Гигиенические требования к питанию юного спортсмена.
Билет № 3	1.Единая Всероссийская спортивная классификация 2.Систематический врачебный контроль за юными спортсменами, как основа достижений в спорте.
Билет № 4	1.Костно-мышечная система, ее строение и кости. 2.Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	1.Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды 2.Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	1.Дыхание. Потребление кислорода, Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	1.Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. 2.Общая характеристика тренировки юных спортсменов.
Билет № 8	1.Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексе, их виды. 2.Основные виды в подготовке юного спортсмена в процессе тренировки.
Билет № 9	1.Органы пищеварения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.
Билет № 10	1.Органы чувств. 2.Планирование и учет в процессе спортивной тренировки.
Билет № 11	1.Физиологические основы спортивной тренировки. 2.Спортивные соревнования. Их планировании, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 12	1.Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. 2.История развития легкой атлетики.
Билет № 13	1.Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. 2.Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 14	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.
Билет № 15	1.Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. 2.Восстановительные мероприятия.

Перечень вопросов для проверки знаний по теоретической части для УУ сложности при прохождении промежуточной аттестации.

№ билета	Содержание
Билет № 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</li> <li>2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексе, их виды.</li> <li>3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</li> <li>4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</li> </ol>
Билет № 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы системы физического воспитания.</li> <li>2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения их функции.</li> <li>3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижения в спорте.</li> <li>4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</li> </ol>
Билет № 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</li> <li>2. Органы чувств.</li> <li>3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</li> <li>4. Спортивные соревнования. Их планировании, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.</li> </ol>
Билет № 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.</li> <li>2. Физиологические основы спортивной тренировки.</li> <li>3. Восстановительные мероприятия в спорте.</li> <li>4. История развития легкой атлетики.</li> </ol>
Билет № 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</li> <li>2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</li> <li>3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</li> <li>4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</li> </ol>
Билет № 6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхание. Потребление кислорода, Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</li> <li>2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.</li> <li>3. Общая характеристика тренировки юных спортсменов.</li> <li>4. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</li> </ol>
Билет № 7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.</li> <li>2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</li> <li>3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</li> <li>4. Общероссийские и международные антидопинговые правила.</li> </ol> <p>Ответственность за противоправные действия</p>
Билет № 8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.</li> <li>2. Восстановительные мероприятия в спорте.</li> <li>3. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки.</li> <li>4. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды</li> </ol>

## 5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 5.1. 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 № 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 № 939.
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»
5. Особенности организации и осуществления образовательной,

#### Литература по виду спорта

1. Авт. колл.: канд. пед. наук, доцент И.П. Буевская, канд. пед. наук В.Б. Зеличенко, д-р пед. наук, проф. В.Г. Никитушкин; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
2. Авт. колл.: А.А. Ушаков, канд. пед. наук И.Ю. Радчич, канд. пед. наук В.Б. Зеличенко; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика. Многоборье. Программа. - М.: Советский спорт, 2005
3. Авт. колл.: д-р пед. наук, проф. В.Г. Никитушкин, д-р пед. наук, проф. Н.Н. Чесноков, канд. пед. наук В.Г. Бауэр; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Программа. - М.: Советский спорт, 2005
4. Авт. колл.: канд. пед. наук И.Ю. Радчич, канд. пед. наук В.Б. Зеличенко, канд. пед. наук В.В. Ивочкин; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика. Прыжки. Программа. - М.: Советский спорт, 2005
5. Авт. колл.: И.С. Ильин, д-р пед. наук, проф. В.П. Черкашин; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика. Барьерный бег. Программа. - М.: Советский спорт, 2004
6. Авт. коллектив: В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейберман и др.; Науч. ред. В.В. Кузина, С.А. Полиевского: 500 игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2003
7. Федеральное агенство по физической культуре и спорту ; В.В. Ивочкин и др. ; Рец. А.И. Полунин: Легкая атлетика. - М.: Советский спорт, 2007.



8. Жилкин А.И.: Легкая атлетика. - М.: Академия, 2006
9. Под общ. ред. В. Зеличенка: Легкая атлетика. - М.: Terra-Спорт, 2004
10. Лахов В.И.: Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. - М.: Советский спорт.
11. Карчага Е. С. Развитие комплекса ГТО. История и современность // Молодой ученый. — 2018. — №10. — С. 154-157. — URL <https://moluch.ru/archive/196/48634/>
12. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. – Киев: Здоровья, 1986
13. Попов В.Б.: 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс: Terra-Спорт, 2002
14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов - М: Физическая культура и спорт, 2010

## **5.2.Перечень интернет – ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
3. Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>
4. Международная ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.iaaf.org/>
5. Всероссийская Федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>