

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

ПРИНЯТА
На педсовете
МБОУДО "ДЮСШ «Феникс»
Протокол № 3 от «26» 08 2019 г.



**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.

Срок реализации программы: 4 лет
Возраст обучающихся: с 14 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».
 - 2.1.2 Обязательная предметная область «Общая и специальная физическая подготовка».
 - 2.1.3 Обязательная предметная область «Вид спорта».
 - 2.1.4 Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения».
 - 2.1.5 Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».
 - 2.1.6 Вариативная предметная область «Развитие творческого мышления».
 - 2.1.7 Вариативная предметная область «Специальные навыки».
 - 2.1.8 Вариативная предметная область «Судейская подготовка».
 - 2.1.9 Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование».
 - 2.2 Объем учебных нагрузок.
 - 2.3 Методические материалы.
 - 2.3.1 Общие черты структуры тренировочного занятия.
 - 2.3.2 Методический материал по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка».
 - 2.3.3 Методический материал по предметной области «Вид спорта».
 - 2.4 Методы влияния и отбора одаренных детей.
 - 2.5 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.
3. План воспитательной работы.
 - 3.1. Воспитательная работа.
 - 3.2. Профориентационная работа.
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.
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 Министерства спорта 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 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;
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.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий легкой атлетикой.

Задачи программы:

Воспитательные:

- формирование интереса и потребностей в занятиях легкой атлетикой;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование привычки к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

- повышение функциональных возможностей организма;
- дальнейший рост уровня ведущих в каждой специализации качеств;
- совершенствование техники и тактики избранного вида;
- формирование опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- формирование способности строить процесс обучения, исходя из конкретных условий.

Обучающие:

- формирование знаний в истории развития избранного вида спорта;
- формирование знаний в области занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- формирование знаний этических вопросов спорта;
- формирование знаний в области основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- формирование знаний возрастных особенностей в избранном виде спорта;
- формирование знаний основ спортивного питания;
- формирование знаний и опыта в оказании первой помощи.

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 позволяют 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 – 4х100 м, 4х400 для мужских и женских команд.

Бег на средние дистанции – это бег на дистанции 800, 1000, 1500, 2000 м 1 миля (1609 м), эстафета 4х800, 4х1500 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: через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть, возможно, выше - прыжок в высоту и прыжок с шестом; 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 1000м. 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. Срок обучения.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся. Она основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитание физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; 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 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 по индивидуальным планам;

- участие в спортивных и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы составляет 14-18 лет.

На углубленный уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 14 лет.

Минимальное количество обучающихся в группе 12 человек.

Срок реализации программы 4 года.

Планируемый результат освоения программы обучающимися.

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

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Первый год обучения

- знание терминологии: этапы обучения, средства и методы обучения, воспитание физических качеств (средства и методы);
- знание принципов отбора физических упражнений в занятиях легкой атлетикой, по направленности их воздействия;
- владеть краткими сведениями о возрастном развитии организма;
- знать медицинские и психологические последствия допинга, санкции в случае выявления нарушений;
- умение составлять план-конспект;
- знание законов в сфере образования, в области физической культуры и спорта.

Второй год обучения

- понимание роли физической культуры в поддержании работоспособности, занятия физической культурой и спортом в различные возрастные периоды жизни человека;
- знание терминологии: этапы обучения, средства и методы обучения, воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы);

- знание принципов отбора физических упражнений, по направленности их воздействия;
- владение краткими сведениями о возрастном развитии организма;
- знание медицинских и психологических последствий допинга, санкции в случае выявления нарушений;
- навык составления плана – конспекта по легкой атлетике;
- начальные знания законодательства в сфере образования, в области физической культуры и спорта.

Третий год обучения

- общие представления о планировании тренировочного процесса;
- регулирование нагрузки на занятиях (понятие объем и интенсивность);
- роль тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся;
- понятие нормативно – правового регулирования в сфере физической культуры и спорта;
- основы антидопингового поведения, антидопинговая политика государства.

Четвертый год обучения

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

«Общая и специальная физическая подготовка»

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период обучения:

Первый, второй год обучения

Создание прочной базы физической подготовленности применительно к специфике занятий легкой атлетикой:

- создание прочной базы физической подготовленности применительно к специфике занятий легкой атлетикой;

- развитие скоростно-силовых и силовых качеств, специальной быстроты, координации, ловкости;
- обучение и совершенствование избранного вида;
- приобретение соревновательного опыта;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы.

Третий, четвертый год обучения

- повышение функциональных возможностей организма;
- дальнейший рост уровня ведущих в каждой специализации качеств;
- совершенствование техники избранного вида.

«Вид спорта»

Первый год обучения

- обучение техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- формирование мотивации к занятиям в избранном виде;
- повышение уровня психологической и функциональной подготовленности;
- знание правил соревнований;
- воспитание психологической устойчивости во время соревнований и тренировочного процесса.

Второй год обучения

- разносторонняя техническая подготовка, овладение основами тактической подготовки, воспитание волевых качеств;
- овладение техническими приемами в легкой атлетике;
- умение анализировать режим нагрузок по внешним и внутренним признакам;
- владение классификационными требованиями по виду легкая атлетика;
- способы контроля и регулирования функционального состояния организма при выполнении физических упражнений, контроль над эмоциональным состоянием во время участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- приобретение инструкторских умений и навыков.

Третий год обучения

- показ и умение выполнения техники избранного вида спорта;
- проведение практических занятий с обучающимися;
- контроль над функциональным состоянием организма; составления комплексов упражнений по признаку направленного развития физических качеств;
- планирование и регулирование нагрузки в занятии;
- умение анализировать собственные ошибки и недочеты соперников;

- в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях;
- предупреждение и профилактика травматизма, основы первой доврачебной помощи.

Четвертый год обучения

- составление комплексов специальных физических упражнений;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- совершенствование техники и тактики избранного вида;
- знание официальных правил соревнований по легкой атлетике;
- знание правил судейства по легкой атлетике;
- воспитание психологической устойчивости к стрессовым ситуациям;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки легкой атлетике;
- умение оказать первую медицинскую помощь;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

«Основы профессионального самоопределения»

Первый год обучения

- осознанное позитивное отношение к физической культуре;
- формирование волевых черт характера при выполнении определенной нагрузки;
- осознание обучающимися своих личностных особенностей, интересов и склонностей;
- реалистичная самооценка;
- развитие лидерского потенциала;
- понимание значимости профессиональной деятельности, умение соотносить свои притязания и склонности с общественными интересами;
- воспитание трудолюбия, уважительного отношения к труду, в любых его проявлениях и направлениях;
- воспитание творческой активности и развитие креативного мышления;
- развитие качеств, которые будут необходимы для реализации в профессиональной сфере.

Второй год обучения

- устойчивые привычки к регулярным физическим упражнениям;
- формирование интегрального мышления, понимания сущностных основ своего вида спортивной деятельности, применение функционального инструментария – способов, методов, моделей в различных условиях, в том числе и соревновательных деятельности;

- спортивное достижение и эффективность в реализации системы педагогической подготовки;
- умение общаться в группе;
- приемы общения в условиях новой коммуникативной ситуации, трансформируя их в соответствии со спецификой ее конкретных условий;
- воспитание профессионально важных качеств, становление профессионального интереса;
- формирование осознанного стремления заниматься трудовой деятельностью, развиваться и постоянно совершенствовать свои навыки и способности.

Третий год обучения

- формирование морально-патриотических, нравственных, правовых, эстетических понятий в сфере физической культуры и спорта;
- умение ориентироваться в ситуации, во времени и партнерах, а также в отношениях с ними;
- формирование профессиональной мобильности и динамичности;
- умение создавать новые способы и конструировать новые приемы для решения конкретной коммуникативной проблемы;
- применение объема двигательных навыков, умений, функциональное состояние для успешного овладения видами профессиональной деятельности;
- получение опыта профессиональных проб в различных видах общественно полезной деятельности;
- способность анализировать условия, необходимые и достаточные для достижения профессиональных целей.

Четвертый год обучения

- прочные теоретические знания и убеждения в области физической культуры с элементами творчества, участие в ее активной пропаганде, устойчивые привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательное отношение к ним, широкий объем в развитии различных двигательных навыков, умений и состояние функциональных возможностей, обеспечивающие более успешное овладение многими видами профессиональной деятельности;
- формирование прочных морально-патриотических, нравственных, правовых, эстетических понятий в свете физической культуры и спорта.
- сформировать навыки самостоятельного поиска информации о профессиях и учреждениях профессионального образования;

- приобщение к научно-исследовательской, экспериментальной деятельности

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

Для выполнения поставленных задач будет использоваться спортивный инвентарь: набивные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, гантели, штанга, стартовые колодки, барьеры, ядра, диски, копья, 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 по предметным областям к общему объему учебного плана.

Программой предусмотрено участие обучающихся в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях:

- в качестве участника;
- в качестве спортивного судьи;
- в качестве зрителя.

Организатором является 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 № 1.1

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

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

Учебный план образовательного процесса

№	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в час)	Самост оятельн ая работа (в час)	Учебные занятия (в час)		Аттестация (в час)		Распределение по годам обучения (в часах)			
				Теорети ческие	Практич еские	Промеж уточная	Итогова я	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Общий объем часов	1848						420	420	504	504
1	Обязательные предметные области	1254						286	286	341	341
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	180						40	40	50	50
1.2	Общая физическая подготовка	280						64	64	76	76
1.3	Избранный вид спорта	548						122	122	152	152
1.4	Основы профессионального самоопределения	246						60	60	63	63
2	Вариативные предметные области	396						114	114	134	134
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	176						38	38	50	50
2.2	Развитие творческого мышления	80						19	19	21	21
2.3	Специальные навыки	80						19	19	21	21
2.4	Судейская подготовка	80						19	19	21	21
2.5	Спортивное и специальное оборудование	80						19	19	21	21
3	Теоретическая подготовка	180		180				40	40	50	50
4	Практические занятия	1570			1570			360	360	425	425
5.	Самостоятельная работа	90	90					18	18	27	27
6	Аттестация										
6.1	Промежуточная аттестация	6				6		2	2	2	
6.2	Итоговая аттестация	2					2				2

Таблица № 1.3

Календарный учебный график

[illegible]

Условные обозначения: Т – Теоретические знания П – Практическая подготовка С – самостоятельная работа Э – Промежуточная аттестация Ш – Итоговая аттестация = - каникулы

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»

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на протяжении всех лет обучения в спортивной школе.

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, ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путям совершенствования в ней, полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

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

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- ознакомление с нормативно – правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории спорта, спортивного движения;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и их планирования;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник самоконтроля.

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 «Теоретические основы физической культуры и спорта»

№	Тема	Год обучения			
		1	2	3	4
1	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления нации.	1	1	1	1
2	Основы системы физического воспитания.	1	1	2	2
3	Единая Всероссийская спортивная классификация.	1	1	1	1
4	Костно-мышечная система, ее строение и функции.	1	1	2	2
5	Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.	1	1	1	1
6	Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1	1	2	2
7	Обмен веществ и энергии – основа жизни человека	1	1	2	2
8	Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма	1	1	2	2
9	Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении.	1	1	1	1
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
11	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1	2	2
12	Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.	1	1	2	2
13	Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии.	1	1	2	2
14	Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1	1	2	2
15	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1	1	2	2
16	Врачебный контроль над юными спортсменами, как основа достижения в спорте.	2	2	2	2
17	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.	2	2	2	2
18	Восстановительные мероприятия в спорте.	1	1	2	2
19	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	2	2	2	2
20	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.	1	1	1	1
21	Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.	1	1	1	1

22	Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.	1	1	1	1
23	Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.	2	2	2	2
24	Спортивно-массовые и физкультурные мероприятия, спортивные соревнования.	2	2	2	2
25	История развития легкой атлетики. Возникновение легкоатлетического спорта	2	2	2	2
26	Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей. Понятие «физическая культура».	2	2	2	2
27	Развитие легкой атлетики на современном этапе в России и за рубежом.	2	2	2	2
28	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	2	2	2
29	Общероссийские и международные антидопинговые правила.	1	1	1	1
30	Федеральный государственный стандарт требований к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.	2	2	2	2

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 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 на 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. 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-преподавателя 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. Влияние спортивных средств на организм и его значение в укреплении здоровья, развитии 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;
контроль над 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 Обязательная предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

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.

Цель предметной области – укрепление и поддержание здоровья, повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи предметной области:

- формирование основных двигательных умений: бег, ходьба, прыжки, метания;
- освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;
- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей обучающихся;
- формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

Основными средствами ОФП являются подготовительные (общеподготовительные) 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. Общеподготовительные упражнения без предметов:

- для мышц рук и плечевого пояса (отведение и приведение, сгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах из различных исходных положений);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в сторону, назад, круговые движения);
- упражнения с сопротивлением (парные, групповые в различных и.п.).

2. Общеподготовительные упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и двух ногах, с вращением скакалки вперед и назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед, ведение мяча в приседе, парные упражнения с мячом, броски набивного мяча руками из различных и.п.

3. Общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания:

Бег:

- на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений;
- на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м);
- по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, змейкой;
- вперед, спиной вперед, с поворотом на носках;
- в равномерном и переменном темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления.

Ходьба:

- на месте, спиной вперед, боком;
- ходьба на носках, пятках, наружном и внутреннем своде стопы;
- ходьба в положении полуприседа, присед, с ускорением и выпадами;
- ходьба приставным шагом в одну и другую стороны, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения, ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения.

Прыжки:

- в длину и высоту с места и с разбега;
- на одной и двух ногах;
- со сменой положения ног;
- с одной ноги на другую;
- с двух ног на одну;
- с одной ноги на две;
- прыжки вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением;
- прыжки вверх с разбега и касанием баскетбольного щита;
- запрыгивание на тумбы различной высоты;
- прыжки в глубину;
- через скакалку;
- опорные прыжки через коня, козла.

Метания:

- теннисного мяча, гранаты, набивного мяча.
- метания одной, двумя руками, вперед из-за головы, из положения рук снизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений (10-15 бросков).

Общеподготовительные упражнения (ОУ) выполняются на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, кольца, брусья и другие). ОУ с инвентарем (амортизационные ленты, набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и так далее), на тренажерах. Применяют подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол), ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, велоспорт и т.д.

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.

Цель предметной области – развитие и укрепление всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма обучающегося, применительно к выполнению определенного вида легкой атлетики.

Задачи предметной области:

- повышение уровня физических качеств в избранном виде легкой атлетики;

- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости;

- рост функциональных возможностей организма.

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. Они влияют на развитие опорно-двигательного аппарата спортсмена и могут выполняться на тренажерах. Упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедра 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»

Цель предметной области – развитие физических качеств, создание «фундамента» двигательных умений и формирование на его основе техники и тактики, повышения уровня функциональных возможностей, формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- повышение уровня скоростных, силовых качеств;
- повышение уровня специальной выносливости;
- совершенствование техники в избранном виде;
- умение владеть терминологией и командным языком вида спорта;
- умение применять тактические и психологические приемы в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- умение подобрать комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений по признаку направленного развития физических качеств;
- выполнение обучающимися соответствующих уровню физической,

технической подготовленности тренировочных нагрузок;

- иметь навык планирования и регулирования нагрузки занятия;
- выполнение контрольных требований, согласно году обучения;
- знать основные правила вида спорта;
- уметь составить конспект тренировочного занятия;
- знать правила безопасности эксплуатации спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, правил поведения, предупреждение травматизма.

Специально - подготовительные упражнения

Применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия. Зависит от сложности того или иного упражнения и поставленных задач. Их можно разделить условно на четыре группы.

1. Упражнения, содействующие развитию быстроты и создающие представление о технике движения бегуна: семенящий бег; бег с захлестыванием голени назад; бег на месте с упором рук в стенку; беговые движения ног в стойке на лопатках; бег через набивные мячи; бег по кругу диаметром 10 – 20 метров; бег из круга и в круг; бег из различных исходных положений по сигналу; бег назад с высоким подниманием бедра, переходя по сигналу на бег вперед, не меняя темпа движения; имитация движений рук (как при беге), бег под гору и т.д.

2. Упражнения, содействующие развитию силы и беговой выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, «толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег.

Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого, высокого старта, бег с ходу), бег с ускорением 20 – 60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения. Спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 метров с высокого старта.

3. Упражнения, содействующие развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки с разбега через скамейку, мячи, барьер; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки «в шаг» с одной ноги на другую; «скачки» на одной ноге; прыжки с разбега и с места с касанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; маховые подскоки; подскоки на двух ногах вверх. Эти же упражнения выполнять с отягощением. Разнообразные прыжки с места и с разбега – в высоту, длину, тройной прыжок, пятерной и др. Комбинированные прыжки. Прыжки с отталкиванием от гимнастического мостика. Прыжки через

препятствия. Различные прыжки с акцентом на толчковую, маховую ногу.

4. Упражнения, содействующие развитию силы и навыков метания: броски мяча вверх, броски с партнером; броски мяча назад – вверх через голову и др. Толкание и ловля мяча из различных положений: сидя, лежа, с места, с шага, со скачка, с поворотом.

Метания: подводящие и имитационные упражнения для рук (отведение рук в метании, движения рук в сочетании с шагом разбега, техника финального усилия, как с мячом, так и без него). Метание камней, набивных мячей с разбега, броски в цель.

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 годовом плане и многолетних циклах тренировки.

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.

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-волевою 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 обучение 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. Целью, которой является формирование и совершенствование свойств личности и психических качеств, 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, воспитании 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 предсоревновательной подготовки, высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

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

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»

Профессиональное самоопределение обучающихся связано, прежде всего, с формированием у них психологических действий самопознания, самооценивания и саморазвития. Реализация данных психологических действий возможна при условии

организации специальных психолого-педагогических условий повышения личностной и мыслительной активности; развитие у них личностных качеств самостоятельности и инициативности, а также мыслительных способностей.

С целью успешного профессионального самоопределения, обучающимся должны быть организованы условия реального или мыслительно-игрового опробования ими различных видов спортивной деятельности, а также профессионального информирования людей о разных профессиях находящихся в рамках инфраструктуры спортивной деятельности. Важно информировать обучающихся о наличии различных спортивных профессий - это значительно расширит их жизненный кругозор и будет способствовать принятию ими обоснованного решения о выборе своей будущей профессии.

На этапе углубленной спортивной подготовки основными задачами являются повышение уровня технической, тактической, психологической подготовки и повышение уровня других видов подготовки. В воспитании личности на данном этапе предусматривается формирование таких личностных качеств, как: трудолюбие, коллективизм, честность, уверенность, стремление к успеху и др.

Совершенствованием уровня спортивного мастерства формируются и развиваются те качества личности, которые необходимы спортсмену не только в спортивной деятельности, но и в будущей взрослой жизни.

Для изучения данной предметной области необходимо проводить практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Обучающиеся должны уметь построить группу; отдать рапорт тренеру-преподавателю; знать и уметь и выполнять специальные беговые упражнения; знать места расположения в манеже и на стадионе отметок для бега на отрезках 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.

Обучающиеся 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.

Обучающиеся 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.

Обучающиеся являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1 и 2-го годов обучения базового уровня 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 спортивном ВУЗе.

Приобретение практического опыта педагогической деятельности на тренировочных занятиях позволит сделать правильный выбор своей будущей профессии.

2.1.5 Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

1. Упражнения:

- без предметов и с предметами (с набивным мячом, с гимнастической 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;
- 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:** направлены на развитие координационных способностей, 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 «Развитие творческого мышления»

Творческое мышление – способность человека к созидательному мышлению, мотивация и нацеленность на открытие нового, решение вопросов уникальным способом, конструктивный характер мышления, отличается от процессов применения готовых знаний и умений, называемых репродуктивным решением.

Основные черты творческой личности: когнитивная одаренность, чувствительность к проблемам, независимость суждений в неопределенных и сложных ситуациях.

Целенаправленное развитие творческого мышления, обучающегося способствует его становлению как полноценной личности, самореализации и раскрытия индивидуальности ребенка.

Легкая атлетика - индивидуальный вид спорта, итог подготовки - победа на тренировках, соревнованиях, в экстремальных ситуациях. И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных победит думающий и думающий нестандартно. Соревнование характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью обучающегося в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях обучающийся в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Можно выделить:

1. Наглядно-образный характер мышления. Для решения тактических задач мышление обучающегося основано на наглядных чувственных образах и явлениях. Оно носит конкретный характер и связано с восприятием действий соперников и партнеров и всей ситуации спортивной борьбы.

2. Действенный характер мышления. Мышление обучающегося включено в его деятельность, протекает неотрывно от его моторных действий. Нередко обучающийся находит правильное решение не путем предварительного продумывания, а в ходе самого действия.

3. Ситуационный характер мышления. Мышление обучающегося протекает на фоне постоянно меняющихся ситуаций и требует принятия только адекватных решений, ибо неверное решение исправить уже невозможно.

4. Быстрота мышления. Мышление обусловлено жестким лимитом времени для выполнения тактических действий.

5. Гибкость мышления. Обучающийся должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий: подметив изменения в сложившейся обстановке, вносить поправки в принятое решение.

6. Целеустремленность мышления. Означает умение обучающегося концентрироваться, не отвлекаясь и не прекращая поиски новых решений. Целеустремленность тесно связана с развитием воли.

7. Самостоятельность мышления. Обучающийся должен уметь решать тактические задачи самостоятельно: принимать решения и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами, не поддаваясь постороннему влиянию.

8. Глубина мышления. Проявляется в умении выделять главное, существенное в тактических действиях.

9. Широта мышления. Заключается в умении постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. При этом используются данные, как собственного опыта, так и других источников.

10. Критичность мышления. Это одно из проявлений мыслительной деятельности, без которого невозможно творческое решение задач, это всесторонняя проверка на прочность различных вариантов собственных тактических действий.

На данном уровне творческое мышление выходит за рамки тактического решения и является технико-тактическим и стратегическим.

Следует отметить, что в спортивной деятельности не последнее место занимает такое понятие, как интуиция. Интуиция – это протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса.

Во время соревнований опытные обучающиеся нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания.

Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта обучающегося: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию и антиципации.

2.1.7 Вариативная предметная область «Специальные навыки»

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

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

Задачи предметной области:

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

К специализированным восприятиям в легкой атлетике относятся:

- «чувство предмета» - определяется особенностями предметов (снарядов), с которыми выполняется физическое упражнение (копье, шест, диск, граната, молот, эстафетная палочка и др.);
- «чувство препятствия» - определяется посредством, которого выполняется упражнение (барьер, планка, шест и прочее);
- способность к «антиципации» - предугадывание, формируется параллельно «чувству препятствия». Навык позволяет предугадывать движение и корректировать движение в процессе выполнения упражнения и во время движения через планку, приземление и т.д.;
- «чувство пространства» - обусловлено восприятием пространства, среды, в которой находится обучающийся: стадион, манеж, расположение партнеров, соперников на дорожке и т.д.).

Применение на занятиях соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально – подготовительных (подводящих, имитационных) упражнений для активизации зрительного и двигательного анализаторов.

2.1.8 Вариативная предметная область «Судейская подготовка»

Цель предметной области – привитие судейских навыков с использованием практических занятий, семинаров, бесед, самостоятельного изучения литературы.

Задачи предметной области:

- привлечение спортсменов к судейской работе;
- привитие навыков судейства в тренировочном процессе;
- обучение правилам судейства.

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

Спортсмены должны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять финальные забеги.

Первый год обучения

- знать основные судейства соревнований в беге и спортивной ходьбе;
- знать основные обязанности судей;
- судейская документация.

Второй год обучения

- знать основные правила соревнований;
- выполнять отдельные судейские обязанности;
- выполнять обязанности секретаря и секундометриста.

Третий год обучения

- знать правила соревнований;
- проведение соревнований в младших группах ДЮСШ;
- участие в судействе городских и региональных соревнованиях.

Четвертый год обучения

- выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории.

2.1.9 Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

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 инвентарь не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, но 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 предметной области – создание у обучающихся базовых знаний по спортивному оборудованию в легкой атлетике. Создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи предметной области:

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

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

2.2 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.

2.3. Методический материал

2.3.1 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-преподаватель 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 обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние.

Задачи заключительной части:

направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся; подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

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

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

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

2.3.2 Методический материал по предметной области «Общая специальная и физическая подготовка»

Методика развития быстроты

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена, занимающегося легкой атлетикой (спринт, метания).

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- скорость движения;
- частота движения;
- способность к ускорению;
- быстрота двигательной реакции.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировок и доводится до максимальной.

Скорость циклических движений проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. В нашем случае это мах рукой и отталкивание ног. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении.

С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Мощность определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет, хорошо освоена техника исполнения движения без тяжести. Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В этом случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения.

Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является и контрастный (вариативный) метод, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения.

Например, толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующего толчка ядра.

Для развития скоростных возможностей мышц ног могут использоваться отягощения с начальной массой 5 - 10 кг (кол-во повторений – 5-10-10). Для развития скорости туловища – 5 – 10 кг. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5-7 занятий, увеличивать массу отягощений.

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достичь таких показателей скорости при

выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера.

Для развития быстроты (скорости) во всех формах ее проявления использую два варианта комплексного метода:

- после тонизирующей работы выполнять соревновательное упражнение с установкой на максимальное проявление быстроты (частоты) движений;
- после «тонизирующей» предварительной мышечной работы использовать средства срочной информации и игровые формы совершенствования специфических двигательных реакций.

Таблица № 2.3.1

Упражнения для развития быстроты и продолжительность выполнения

Вид упражнений	Продолжительность (сек)	Интенсивность	Число повторений	Отдых
Общеразвивающие подготовительные упражнения	5-10	Максимальная	5-8	30-45 сек
Специальные упражнения на быстроту без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45 сек
Специальные упражнения на быстроту с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3 мин
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Максимальная	5-10	1-2 мин
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Околопредельная	15-25	10-30 сек

Методы развитие быстроты:

1. Ускорение. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.
2. С ходу. С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью.
3. Уравнительный (гандикап). Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами.
4. Переменный. Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с отягощениями и сразу без груза.
5. Повторный. Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. То же в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. То же чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях

6. Эстафеты. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Тоже с включением переноски груза и сразу без груза.

7. Игры. Выполнение упражнения на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр.

8. Соревнования в тренировочном процессе. Выполнение упражнения с предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований.

9. Соревнования официальные. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

Методика развития силы

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего;
- регионального;
- локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ общего объема мышц, регионального – от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$, локального – менее $\frac{1}{3}$ всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Методы развития силы:

- метод повторных усилий;
- динамических усилий;
- прогрессирующих отягощений;
- ударный;
- сопряженных воздействий;
- вариативный;
- изометрических напряжений;
- электростимуляции.

На данном этапе подготовке в основном используются ниже перечисленные методы.

Ударный метод – это развитие взрывной силы мышц. Идея его заключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения. В качестве примера,

использования ударного метода развития силы ног, можно назвать прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в ударном движении. При выпрыгивании особое внимание акцентируется на отталкивании ногой, стоящей сзади, и имитация удара сильнейшей рукой на скачке. Высота прыгивания 0.7-0.75м. можно выполнять и с отягощениями, но преимущество следует отдавать большей высоте, а не большому грузу;

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств. Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-ударных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям;

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (мешки, груши и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них;

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость.

Методика развития специальной силовой подготовки

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры);
- с преодолением собственного веса;
- с партнером;
- изометрические (статические) упражнения.

Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в маховых движениях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы

необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части занятия.

Упражнения для развития силы спортсмена:

- имитация бега руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждое беговое движение от 10 до 30 раз руками и ногами. Скорость выполнения увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений;

- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями;

- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости;

- с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия;

- в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук и ног к их разгибанию.

Упражнения для развития брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями от 15 до 40 раз. Общее число повторений за тренировку от 100 до 200 раз;

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево - вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема;

- поднимание ног из положения, лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением;

- поднимание туловища из положения, лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении;

- поднимания туловища из положения, лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять от 20 до 40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см;

- то же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов;

- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

- прыжки в длину с малого, среднего, полного, увеличенного разбега;

- прыжки в длину через препятствие с различными видами приземлений.

Методика развитие взрывной силы

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности обучающегося, уровня подготовки, применяемых средств. Так, при использовании общеподготовительных упражнений, оно может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30 – 50 %.

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее:

1. Величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения.
2. Амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.
3. Дозировка ударного движения не должна превышать 5 – 8 движений в одной серии.

Для спринтеров необходимо делать по 8 – 13 прыжков в глубину в серии. Объем тренировочной нагрузки в занятии от 30 до 60 прыжков в глубину.

Упражнение – «швунг» (выталкивание грифа штанги от груди со сменой ног). Вес грифа – 3 – 5 – 10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Выполнять сериями, по 10 – 15 раз в течение 15 – 18 сек в быстром темпе.

Для развития взрывной силы ног можно использовать:

- мешки с песком – 5-10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Количество повторений – 5 – 10;
- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
- метание гири, ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается

интенсивность движений с небольшими весами.

Например: в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений.

Силовая тренировка зимой:

- разминка обычная – легкоатлетическая;
- метание набивных мячей;
- упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5х10 раз;

Упражнение со штангами:

- приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);
- рывки 10х10 подходов;
- толчки 10х10 подходов;
- толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);
- подскоки 10х10 и т.д.;
- прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг);
- ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.

Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст обучающихся и степень подготовленности.

Методика развития выносливости

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы (всей дистанции). Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости:

- 1 этап – развитие Общей выносливости;
- 2 этап – образование Специального фундамента для выносливости;
- 3 этап – совершенствование Специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах;
- 4 этап – воспитание Специальной выносливости, направлено на достижение лучших спортивных результатов.

Первый этап – развитие общей выносливости.

В таких видах, как бег на длинные дистанции, наилучшее средство для приобретения общей выносливости – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС – 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.

В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие тренировочных упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
- поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;
- укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Третий этап – усиление специального фундамента.

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

Основные средства:

- бег на длинных отрезках, выполняемых в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов специальной выносливости.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность – на 25-50% больше в соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

Методика развития гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуют использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и прыжковых упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют 3 методических приема для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.
2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в легкой атлетике и силовом троеборье.

Таблица № 2.3.2

Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировки

Разрабатываемые суставы	Задачи тренировки	
	Развитие гибкости	Поддержание гибкости
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25
Тазобедренные	60-70	30-40
Коленные	20-25	20-25
Голеностопные	20-25	10-15

Упражнения для развития гибкости:

- динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад);
- наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре;
- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например, с помощью партнера;
- развитие гибкости при помощи статических упражнений. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд;
- развитие гибкости посредством выполнения упражнения, с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30.

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

Методика развития ловкости

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В каратэ, как, впрочем, и в боксе, ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычайности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно отражается на результате. Мышечная напряженность бывает в 3 формах: повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя, где недостаточная скорость расслабления в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации.

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление:

Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, сильные удары на снарядах. Для второй формы напряженность преодолевается: разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно.

Применение специальных упражнений на расслабление:

а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других;
б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы;
в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному. При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вдохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

- специальная направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре вида спорта. Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные движения;
- следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях

- техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных движений.

- упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

Методы развития ловкости по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову:

1. Введение необычных исходных положений. Ускорения из положений: сидя, лежа, спиной к финишу, из полуприседа.
2. Изменение скорости или темпа движения. Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе.
3. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение. Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение тренировок на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной или увеличенной площадке.
4. Осложнение упражнений дополнительными движениями. Выполнение серий прыжков с вращением рук на 360 градусов.
5. Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование. Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку.
6. Варьирование различных тактических условий. Бег на отрезках с разными партнерами.
7. Направленное варьирование внешних отягощений. Работа с гантелями, утяжелителями, амортизаторами.
8. Использование разных материально-технических средств и условий. Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе.

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 занятий 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.

2.3.3 Методический материал по предметной области « Вид спорта»

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.

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 загребавшей постановкой ноги на дорожку, 30-40 м;
- семенящий бег с загребавшей 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.

2.4 Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств, в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень, 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.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме обучающихся после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

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

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной

организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

2.5 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

1. Общие требования

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, 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 окончании 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

3.1 Воспитательная работа

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

Задачи:

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

Добиваться реализации этой цели и задач 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 положительные качества 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, уровня его воспитания.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация учебно-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.

Таблица № 3.1.1

Основные направления воспитательной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям.	Формирование уважения и развития интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие в спортивной и творческой жизни.	Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее тренерах-преподавателях, обучающихся в современный период и в прошлом.
		Пополнение знаний в области спорта, культуры, искусства прошлого и современности.	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки). Знакомство с представителями спорта, науки, культуры, искусства.
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях.	Беседы, семинары, спортивные мероприятия.
2	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе.	Обучение этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье).	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований в качестве спортсмена и болельщика, волонтеры.
3	Воспитание гражданской ответственности и порядочности.	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений.	Лекции, семинары, мастер-классы.
4	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения.	Формирование модели поведения (освоение знаний, изучение правил). Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростковой и молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия, классные часы, семинары, круглый стол, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции, «квесты», форумы, флеш - mobs, «День здоровья», оформление стендов, брошюр, выпуск памяток для родителей. Организация встреч со спортсменами и знаменитостями.

5	Организация общественно значимой деятельности.	Приобщение к полезно-общественному труду.	Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря.
		Поддержка старшего поколения (ветеранов ВОВ, инвалидов и т.д.). Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ.	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, флешь - мобов, акций.
6	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся.	Поощрение в коллективе спортивных достижений.	Организация праздников, спортивных мероприятий
7	Развитие исследовательского потенциала.	Участие в экспериментальных и инновационных проектах.	Научные проекты, конференции в области спорта.
8	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, тренеров-преподавателей в культурно - досуговой и спортивно-массовой работе.	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы, посещение театров, кино.

3.2 Профориентационная работа

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

Задачи:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования и выбора профессии;
- формирование знаний, умений, навыков, в рамках практико-ориентированных проектов.

Таблица № 3.2.1

Основные направления профориентационной работы

№	Раздел работы	Направленность	Мероприятия
1	Формирование общих представлений о современных профессиях.	Развитие компетентности: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность.	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, экскурсии, встречи с представителями различных профессий, беседы «Мир профессий».
2	Профессиональное самоопределение.	Формирование базовых трудовых навыков.	
3	Знакомство с содержанием профессий.	Выявление профессиональных предпочтений.	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации,
4	Сопровождение профессионального выбора обучающихся. Участие в работе ярмарки вакансий.	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии или варианта дальнейшего обучения.	тестирование, ориентационные проекты (привлечение в качестве судьи, тренера-преподавателя и т.д.).

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программы

Цель контроля – оптимизировать образовательный процесс на основе объективной оценки различных сторон подготовленности обучающихся.

Задачи контроля:

- определение фактического состояния объекта на данный момент времени;
- прогнозирование состояние объекта на заданный будущий период времени;
- определение причин выявленных отклонений объекта от заданных параметров.

Методы контроля – способ практического и теоретического тестирования.

Освоение программы, отдельной её части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим образовательную программу. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся так же определяется тренером-преподавателем в соответствии с планом учебного процесса образовательной программы.

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении учебного года, в июне, предусмотренных конкретной образовательной программой.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

Итоговая аттестация проводится в июне последнего года обучения. Средства: контрольно-тестовые упражнения.

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 70 до 100 %.

Таблица № 4.1

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей и специальной физической подготовке
по легкой атлетике
юноши – спринт, прыжки, барьеры

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
30 м.	выше среднего	4.5	4.3	4.1	3.9
	средний	4.9	4.5	4.3	4.1
	ниже среднего	5.1	4.7	4.6	4.3
60м.	выше среднего	8.7	7.9	7.5	7.2
	средний	9.0	8.3	7.9	7.5
	ниже среднего	9.3	8.7	8.2	7.8
300м	выше среднего	45.0	42.0	39.5	38.5
	средний	47.0	44.0	42.0	39.5
	ниже среднего	49.5	46.5	44.0	42.0
600м (для бегунов на 400м и 400с/б.)	выше среднего	1:43.0	1:39.0	1:35.0	1:32.0
	средний	1:47.5	1:43.0	1:39.0	1:35.0
	ниже среднего	1:53.5	1:47.0	1:43.0	1:41.0
Длина с/м	выше среднего	220	235	250	265
	средний	190	215	235	245
	ниже среднего	170	200	215	220
3-й с/м	выше среднего	640	680	730	770
	средний	600	640	700	740
	ниже среднего	570	600	670	700
подтягивание	выше среднего	8	10	12	15
	средний	6	8	10	11
	ниже среднего	4	6	8	9

Таблица № 4.2

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей и специальной физической подготовке
по легкой атлетике
юноши – средние и длинные дистанции

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
30 м.	выше среднего	4.6	4.4	4.2	4.1
	средний	5.0	4.6	4.4	4.3
	ниже среднего	5.2	4.9	4.6	4.5
60м.	выше среднего	9.0	8.3	7.9	7.5
	средний	9.4	8.6	8.2	7.8
	ниже среднего	9.8	8.9	8.5	8.0
300м	выше среднего	48.0	45.5	41.5	39.5
	средний	50.5	48.5	43.5	41.0
	ниже среднего	53.0	50.5	45.0	42.5
1000м	выше среднего	3:25.0	3:05.0	2:50.0	2:43.0
	средний	3:40.0	3:20.0	3:05.0	2:55.0
	ниже среднего	4:00.0	3:40.0	3:20.0	3:08.0
Длина с/м	выше среднего	210	225	240	250
	средний	190	210	220	230
	ниже среднего	170	200	205	215
3-й с/м	выше среднего	590	650	700	730
	средний	560	620	650	700
	ниже среднего	540	590	620	680
подтягивание	выше среднего	7	9	12	14
	средний	5	7	10	12
	ниже среднего	3	5	8	10

Таблица № 4.3

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей и специальной физической подготовке
по легкой атлетике
девушки – спринт, прыжки, барьеры

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
30 м.	выше среднего	4.6	4.4	4.3	4.2
	средний	4.9	4.7	4.5	4.4
	ниже среднего	5.2	4.9	4.7	4.6
60м.	выше среднего	8.8	8.4	8.2	8.0
	средний	9.3	8.8	8.6	8.2
	ниже среднего	9.7	9.2	9.0	8.6
300м	выше среднего	51.0	49.0	45.0	44,0
	средний	54.0	51.0	47.0	46,0
	ниже среднего	57.0	54.0	50.0	48.0
600м (для бегунов на 400м и 400с/б.)	выше среднего	1:55.0	1:50.0	1:48.0	1:46.0
	средний	2:02.0	1:57.0	1:52.0	1:50.0
	ниже среднего	2:15.0	2:02.0	1:59.0	1:55.0
Длина с/м	выше среднего	200	215	225	235
	средний	185	190	210	220
	ниже среднего	165	170	185	200
3-й с/м	выше среднего	600	620	650	680
	средний	570	590	620	650
	ниже среднего	540	570	590	620
Сгибание рук в упоре лежа	выше среднего	15	20	25	30
	средний	10	15	20	25
	ниже среднего	9	10	15	17

Таблица № 4.4

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей и специальной физической подготовке
по легкой атлетике
девушки – средние и длинные дистанции

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	
30 м.	выше среднего	4.9	4.7	4.6	4.5	
	средний	5.1	4.9	4.8	4.7	
	ниже среднего	5.3	5.2	5.1	4.9	
60м.	выше среднего	9.0	8.8	8.6	8.4	
	средний	9.4	9.1	8.9	8.6	
	ниже среднего	9.9	9.4	9.3	8.9	
300м	выше среднего	53.0	50.0	47.5	45.5	
	средний	56.5	53.5	50.0	47.5	
	ниже среднего	59.0	56.0	53.5	49.0	
1000м	выше среднего	3:40.0	3:30.0	3:20.0	3:15.0	
	средний	3:5.0	3:45.0	3:35.0	3:25.0	
	ниже среднего	4:05.0	4:00.0	3:50.0	3:45.0	
Длина с/м	выше среднего	190	205	215	225	
	средний	175	190	200	210	
	ниже среднего	160	175	185	195	
3-й с/м	выше среднего	570	610	635	655	
	средний	540	590	610	635	
	ниже среднего	520	560	590	615	
Сгибание рук в упоре	выше среднего	15	20	25	30	
	средний	10	15	20	25	
	ниже среднего	5	10	15	18	

**Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части
образовательной программы**

Таблица № 4.5

Перечень вопросов для проверки знаний по теоретической части

№ 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 над 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 планирование, 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.

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 Бувеская И.П., канд. пед. наук Зеличенко В.Б., д-р пед. наук, проф. Никитушкин В.Г.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Программа. М.: Советский спорт, 2009
2. В.Г.Никитушкин, Чесноков Н.Н., Брауэр В.Г., Зеличенко В.Г.. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005
3. Авт. коллектив: Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейberman А.Н. и др.; Науч. ред. Кузина В.В., Полиевского С.А.: 500 игр и эстафет. М.: Физкультура и спорт, 2003
4. Федеральное агентство по физической культуре и спорту; Ивочкин В.В. и др.; Рец. А.И. Полунин: Легкая атлетика. М.: Советский спорт, 2007
5. Жилкин А.И.: Легкая атлетика. М.: Академия, 2006
6. Под общ. ред. Зеличенко В.Г.,; Легкая атлетика. М.: Терра - Спорт, 2004
7. Лахов В.И.: Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. - М.: Советский спорт.
8. Бондарчук А. П.Тренировка легкоатлета. Киев: Здоров'я, 1986
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов М: Физическая культура и спорт, 2010

10. Зеличенко В.Г., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М.: Терра-спорт, 2000.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. М., 2000.
12. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002

5.2 Перечень интернет – ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики