

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

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



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № _____ директора МБОУДО
«ДЮСШ «Феникс»
Т.А. Карамышева
_____ 2019г.

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

ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

Срок реализации программы: 6 лет
Возраст обучающихся: с 8 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 физическая подготовка».
 - 2.1.3 Обязательная предметная область «Вид спорта».
 - 2.1.4 Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».
 - 2.1.5 Вариативная предметная область «Развитие творческого мышления».
 - 2.1.6 Вариативная предметная область «Специальные навыки».
 - 2.1.7 Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование».
 - 2.2 Объемы учебных нагрузок.
 - 2.3 Методические материалы.
 - 2.3.1 Общие черты структуры тренировочного занятия.
 - 2.3.2 Методический материал по предметной области «Общая 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:

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование способности строить процесс обучения, исходя из конкретных условий.

Обучающие:

- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- формирование знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование знаний в области гигиены, режима дня;
- формирование знаний в области строения и функций человеческого организма;
- формирование знаний в области антидопинговой политики;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовка к успешной сдаче ГТО.

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, 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 8-18 лет.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 8 лет.

Минимальное количество обучающихся в группе 15 человек.

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.

Первый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития спорта легкая атлетика;
- представление о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- ознакомление с основными правилами соревнований по виду спорта легкая атлетика;
- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- сведения по истории Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены.

«Общая физическая подготовка»:

Целью первых трех лет обучения в предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы всесторонней физической подготовленности. Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (первый, второй, третий год обучения):

- формирование основных двигательных умений без стабилизации движений: ходьба, бег, прыжки, метания;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (строевые упражнения, команды, общеподготовительные упражнения без предметов и с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнерами на сопротивление, на снарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности – освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно – сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена;
- формирование навыка организации и проведения подвижных игр;
- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

Важно при выборе физических упражнений учитывать их направленность в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств в период 8-10, 10-11, 11-12 лет: быстроты, выносливости, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей.

«Вид спорта»:

- изучение основ двигательных действий: ходьба, бег, метания, прыжки;
- освоение техники подготовительных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях:
 - техника высокого и низкого старта, с использованием разнообразных препятствий, способность стартовать из разных положений, способность реагировать на стартовые команды;
 - метания разнообразных предметов с различными заданиями: на дальность, в цель, из-за головы, в сетку и т.д.;
- прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны вперед, со скакалкой, через препятствия (игровая форма);
- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях;
- выполнение контрольных нормативов для перевода на второй год обучения;
- знания правил техники безопасности во время занятий физической культурой, первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- ознакомление с правилами эксплуатации спортивных сооружений.

Второй год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание терминологии: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;
- краткие сведения о физическом развитии человека;
- представление о классификации основных форм движения;
- знание особенностей питания юных легкоатлетов;
- ознакомление с профилактическими мероприятиями, направленными на повышение сопротивляемости организма факторам окружающей среды;
- знание и влияние вредных привычек на здоровье.

«Общая физическая подготовка»:

Рекомендуется сохранить основные направления работы в первые три года обучения в данной предметной области, при этом использовать все многообразие средств (общеподготовительных упражнений, подвижных игр и так далее).

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к первому года обучения.

«Вид спорта»:

- изучение основ двигательных действий (специально-подготовительные, имитационные упражнения): ходьба, бег, метания, прыжки;
- бег по виражу, повторный бег, бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон;
- прыжки с места и с разбега с добавлением предметов, прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в глубину (соскок), прыжки в высоту с разбега, с места, «многоскоки», прыжки на одной ноге;
- ходьба и бег с подскоками;
- метания в цель, метания с места, метания из разных положений, метание диска, толкание ядра;
- знание терминологии в виде спорта легкая атлетика;
- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика;
- выполнение контрольных нормативов для перевода на третий год обучения;
- знания правил техники безопасности во время проведения физкультурных, спортивных мероприятий и соревнований;
- освоение правил пользования спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной экипировкой, особенности подготовки мест занятий легкой атлетикой.

Третий год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание терминологии: физические качества, спортивная тренировка, физическая нагрузка, структура занятия;
- краткие сведения о физиологических основах деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; понятие функциональное состояние, способы восстановления;
- знание форм организации самостоятельных занятий (гигиенические требования при проведении занятий по легкой атлетике);
- знакомство с деятельностью антидопинговых организаций в России, в мире, суть допинг - контроля, антидопинговые правила.

«Общая физическая подготовка»:

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к первому года обучения.

«Вид спорта»:

- умение демонстрировать различные легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, бег, прыжки с разбега, «многоскоки», бросок легкого мяча и толчок ядра;

- метание с места после подготовительных, метания различных снарядов из различных положений;
- навык барьерного бега, прыжков в длину и высоту, бросков мяча и толкания ядра с места и с разбега;
- выполнение контрольных нормативов для перевода на четвертый год обучения;
- умение по назначению использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- знание основных правил в видах легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания. Единая всероссийская спортивная классификация, уровни соревнований;
- соблюдение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Четвертый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание терминологии: классификация физических упражнений, понятие о технике двигательного действия, принципы обучения;
- знание об особенностях формирования двигательных умений и навыков, виды подготовки, спортивная форма;
- понимание разницы между массовым спортом и спортом высших достижений;
- понятие асоциального поведения в обществе (механизмы развития, суть явления зависимости);
- сведения о современном состоянии и перспективах развития легкой атлетики в России, мире. Деятельность Международной ассоциации легкоатлетических федераций, европейской легкоатлетической ассоциации.

«Общая физическая подготовка»:

Цель четвертого, пятого, шестого года обучения в предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы физической подготовленности применительно к специфике занятий легкой атлетикой.

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период обучения (четвертый, пятый, шестой год обучения):

Пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений. Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых и координационных особенностей, силы, гибкости, равновесия.

«Вид спорта»:

- освоение комплексов подготовительных (специально – подготовительных) упражнений:

- прыжок в длину с разбега, тройной прыжок с короткого разбега, прыжок в высоту с приземлением на спину;
- метание подросткового диска с места, метание копья с места;
- спринтерские эстафеты, барьерный бег, бег на выносливость 1000 м;
 - выполнение контрольных нормативов для перевода на пятый год обучения;
 - ознакомление с правилами судейства видов спорта легкая атлетика.

Пятый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- 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.

«Общая физическая подготовка»:

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к четвертому году обучения.

«Вид спорта»:

- разносторонняя техническая подготовка, овладение основами тактической подготовки, воспитание волевых качеств:
- освоение техникой спортивной ходьбы (движение ног и таза, сочетание движения рук и ног);
- освоение техники низкого старта, спринтерского и эстафетного бега (бег по прямой, по виражу, стартовый разгон, передача эстафетной палочки в коридоре). Сочетание ходьбы с бегом (кросс в умеренном темпе), равномерный бег и бег с ускорениями;
- основы техники прыжков в высоту и длину (прыжок в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись»), прыжок в высоту «перешагивание»).
- освоение техники различных способов метаний набивного мяча, ядра, диска, копья;
 - 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.

Шестой год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- 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.

«Общая физическая подготовка»:

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к четвертому году обучения.

«Вид спорта»:

- освоение техники беговых, прыжковых упражнений, спортивной ходьбы, метаний на уровне навыка;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на углубленный уровень подготовки;
- проведение практических занятий (или части занятия) под контролем тренера-преподавателя;
- навык контроля функционального состояния организма (фиксирование частоты сердечных сокращений, внешних признаков утомления);
- навык составления комплексов упражнений по признаку направленного развития физических качеств;
- навык планирования и регулирования нагрузки в занятии;
- краткие сведения о травмах и средствах восстановления;
- умение анализировать собственные ошибки и недочеты соперников;
- предупреждение и профилактика травматизма, основы первой доврачебной помощи.

«Различные виды спорта и подвижные игры»

- будут знать и различать особенности различных видов спорта: акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, баскетбол, футбол, волейбол, подвижные игры.

«Развитие творческого мышления»

- усовершенствовал навыки изобретательности и логического мышления;
- выработается умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Занятия проводятся на спортивной базе стадиона Артемовского городского округа, в спортивном зале ДЮСШ «Феникс». Для решения поставленных задач используется следующий инвентарь: набивные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, гантели, штанга, стартовые колодки, барьеры, теннисные мячи, 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.

В программе предусмотрено участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях как:

- участника;
- спортивного судьи;
- 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	15 %
1.2	Общая физическая подготовка	30 %
1.3	Избранный вид спорта	30 %
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	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	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	1848						252	252	336	336	336	336
1	Обязательные предметные области	1320						176	176	242	242	242	242
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	224						28	28	42	42	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	556						78	78	100	100	100	100
1.3	Избранный вид спорта	540						70	70	100	100	100	100
2	Вариативные предметные области	476						74	74	82	82	82	82
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	200						32	32	34	34	34	34
2.2	Развитие творческого мышления	92						14	14	16	16	16	16
2.3	Специальные навыки	92						14	14	16	16	16	16
2.4	Спортивное и специальное оборудование	92						14	14	16	16	16	16
3	Теоретическая подготовка	224		224				28	28	42	42	42	42
4	Практические занятия	1572			1572			222	222	282	282	282	282
5.	Самостоятельная работа	40	40							10	10	10	10
6	Аттестация	12											
6.1	Промежуточная аттестация	10				10		2	2	2	2	2	
6.2	Итоговая аттестация	2					2						2

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 методике 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	5	6
1	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления нации.	1	1	1	1	1	1
2	Основы системы физического воспитания.	1	1	1	1	1	1
3	Единая Всероссийская спортивная классификация.	1	1	1	1	1	1
4	Костно-мышечная система, ее строение и функции.	1	1	2	2	2	2
5	Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.	1	1	2	2	2	2
6	Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1	1	1	1	1	1
7	Обмен веществ и энергии – основа жизни человека	1	1	2	2	2	2
8	Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма	1	1	2	2	2	2
9	Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении.	1	1	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	1	1
11	Физиологические основы спортивной тренировки.			2	2	2	2
12	Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.			2	2	2	2
13	Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии.	1	1	1	1	1	1
14	Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1	1	1	1	1	1
15	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1	1	1	1	1	1
16	Врачебный контроль над юными спортсменами, как основа достижения в спорте.	1	1	2	2	2	2
17	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.	2	2	2	2	2	2
18	Восстановительные мероприятия в спорте.	1	1	1	1	1	1
19	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	2	2	2	2	2	2
20	Общая характеристика спортивной	1	1	1	1	1	1

	тренировки юных спортсменов.						
21	Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.	1	1	1	1	1	1
22	Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.	1	1	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.	1	1	1	1	1	1
25	История развития легкой атлетики. Возникновение легкоатлетического спорта	1	1	2	2	2	2
26	Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей. Понятие «физическая культура».	1	1	1	1	1	1
27	Развитие легкой атлетики на современном этапе в России и за рубежом.	1	1	1	1	1	1
28	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	1	2	2	2	2
29	Общероссийские и международные антидопинговые правила.	1	1	1	1	1	1
30	Федеральный государственный стандарт требований к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.			1	1	1	1

Тема № 1 Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления нации.

Здоровый образ жизни. Понятия о физической культуре. Место физической культуры и жизни общества.

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

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

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

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

Методические указания. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации и развития спорта. Необходимо ознакомить с

общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

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

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

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

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

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

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

Тема № 7 Обмен веществ и энергии – основа жизни человека

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 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, совершенствовании 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 обучающихся;

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

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

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

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

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

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

Тема № 26 Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение

ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Физическая культура в личной жизни А.В.Суворова, А.П. Чехова, В.М. Путина и др.

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

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

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

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

2.1.2 Обязательные предметные области «Общая физическая подготовка»

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 и.п., на месте и в движении);
 - 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 из 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; бег 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, на

коленях, четвереньках. 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 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.

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:

- содействию воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- обучение основам техники вида спорта;
- усвоение терминологии вида спорта;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение обучающимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение контрольных требований, согласно году обучения;

- освоение правил вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоение правил 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.

Техническая подготовка в беге на короткие дистанции

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

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

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

Техническая подготовка в беге на средние дистанции.

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

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

На четвертом, пятом, шестом годах основными задачами являются: совершенствование техники и тактики, ознакомление и обучение технике бега по дистанции, обучение технике бега по виражу, обучение стартового разбега, обучение

техники бега с изменением ритма и скорости. Развитие общей физической подготовленности и скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей и специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта, выносливости.

Тактическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

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

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

Спортивная тактика это искусствоведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразно использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных результатов. Тактика необходима для всех видов легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-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, с целью формирования и совершенствования свойств личности, психических качеств, необходимых для подготовки к соревнованиям, выступлениям в спортивно-массовых, 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.

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

В группах базового уровня сложности пятого, шестого года обучения внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создание общей психической готовности к соревнованиям.

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

2.1.4 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 (гимнастическая стенка, кольца, канат, перекладина, брусья, конь, козел, скамейка);
- висы, лазанья, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;
- размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор, соскоки;
- простые опорные прыжки через коня, козла с подкидного мостика;
- комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий с использованием каната.

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

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъем, вращение, броски;
- выпрыгивания, ходьба с отягощениями, выпады;
- метание гантелей, гирь;
- жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

5. Лыжный спорт:

Ходьба различными способами, прогулки, походы.

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

- произвольное плавание;
- плавание кролем на скорость и выносливость;
- изучение приемов спасения утопающих;
- простейшие прыжки в воду.

7. **Подвижные игры:** 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; 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.

2.1.5 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.

Развитие изобретательности и логического мышления

Изобретательность – способность человека нестандартно мыслить, находить новые и полезные пути решения поставленных задач, умение сопоставлять вещи и распознавать связь; стремление к творческой деятельности и самореализации.

Мышление – это процесс функционирования сознания, определяющий познавательную деятельность человека и его способность выявлять и связывать образы, представления, понятия, определять их возможности изменения и их применения. В процессе мышления

обрабатывается ранее полученная информация, устанавливаются межпредметные связи. Логика – это способность к рассуждению.

Логическое мышление – мыслительный процесс, во время которого применяются логические конструкции, позволяющие, прийти к достоверным объективным выводам, основываясь на имеющейся информации.

Виды логического мышления: **образное** – посредством воображения, **словесное** (вербальное), предполагает строение строгих логических цепочек и владение связной речью, **абстрактное** – абстрагирование от материального.

Цель предметной области – ускорить процесс мышления, повысить его качество, мотивировать обучающихся к самостоятельному поиску и подбора возможных вариантов движения к цели.

Основная направленность занятий – создание условий для реализации творческой деятельности обучающихся, воспроизведения ранее полученных знаний, поддержка интереса к саморазвитию, пополнению недостающих знаний, самостоятельному поиску и творческой реализации.

Задачи предметной области – формирование навыков и умений обучающихся:

- в доступной и правильной форме излагать свои мысли и доводы, аргументировать свою позицию;
- находит правильное решение проблем, особенно находясь в критической ситуации;
- исправлять и избегать новых ошибок, не спешить с вынесением оценочных и ложных суждений;
- действовать самостоятельно, без прямых инструкций тренера-преподавателя;
- проявлять инициативу, взаимодействовать в коллективе;
- выстраивать объективные, логические цепочки, обрабатывать информацию;

Способы развития логического мышления и изобретательности:

- настольные игры (шахматы, шашки, нарды);
- логические задачи (ребусы, головоломки, загадки и др.);
- текстовые задания на сообразительность, основанные на причинно-следственных связях (игры, кроссворды и др.);
- освоение и применение в играх, упражнениях дедуктивного и индуктивного методов;
- упражнения на решения задач на сравнение, совмещение, на причинно-следственные зависимости, на соотнесение понятий и предметов и др.

Решение задач:

1. Игровой вид деятельности. Приемы:

- изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта;
- создание новых композиций с использованием элементов и двигательных действий (гимнастика, плавание, аэробика, спортивные танцы);
- изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы;
- использование разнообразных средств и методов, различный инвентарь, оптимально сочетать освоенные и новые упражнения.

Рекомендовано проводить групповые, индивидуальные формы выполнения заданий, обеспечить быструю смену видов деятельности, с целью закрепления сформированных адаптационных мыслительных навыков.

Развитие способности концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

Внимание – психологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности, процесс сознательного или бессознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

В ряде видов спорта, а также в легкой атлетике уровень внимания позволяет эффективно действовать во время соревнований.

Цель – повышение концентрации внимания обучающихся, которое необходимо для принятия правильных технико-тактических решений. Предвидение изменяющейся ситуации.

Задачи:

- формирование навыка управлять своим вниманием, повысить его устойчивость, увеличить объем внимания и длительность его концентрации;
- умение регулировать и поддерживать уровень мышечных усилий при параллельном выполнении физических упражнений с соблюдением техники и выполнении задания на концентрацию внимания.

В учебно-тренировочном процессе применяют индивидуальные упражнения, групповые упражнения общего назначения (психотехнические) и специальные физические упражнения на концентрацию внимания (индивидуально, в группах и команде).

2.1.6 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 особенностью предмета, с которым 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, 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.).

Решение задач: на начальном этапе – использование игровых форм. Впоследствии моделирование условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

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

2.1.7 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 отличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда задач физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия легкоатлета, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

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

Цель 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 занятий. 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, определит 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 Методические материалы по предметным областям «Общая физическая подготовка»

Методика развития быстроты

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно умение быстро расслаблять мышцы после произведенной или активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении, выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты. Для развития быстроты используются различные средства и методы,

позволяющие «сломать» установившийся ритм движений, перейти на новый уровень, позволяющий совершать движения с большей скоростью и частотой. Лучшим способом для достижения этой цели может служить волевая установка – возможно быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках. К таким упражнениям относятся различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой, высоко повешенный предмет. Особенно эффективными являются выбегания со старта на отрезке 12-15 метров с установкой на время.

Таким образом, при выполнении всех упражнений с установкой «кто быстрее» или «кто выше» проявляются максимальные усилия спортсмена, и развивается быстрота движений. Из других средств, развивающих быстроту, нужно выделить: часто и многократно повторяющие ускорения на различных отрезках от 20 до 100 м, старты по сигналу, повторные упражнения, выполняемые почти с максимальной скоростью, упражнения с быстрой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре наклонившись, бег под уклон 2-3 градуса, бег по ветру и т.д.). В одно занятие не следует включать много упражнений, выполняемых с предельной быстротой. При большом количестве повторений наступает усталость, и быстрота движений снижается. В свою очередь, снижается и эффективность тренировки на быстроту. Поэтому начинающим легкоатлетам тренировать быстроту лучше понемногу, но чаще. В каждом занятии повторять упражнения, развивающие быстроту, следует после полного отдыха. Непрерывно повторяемые упражнения в беге и прыжках (сериями) нужно сразу прекращать, как только появиться усталость, или когда уменьшится скорость при выполнении повторных упражнений.

Методика развития силы

Эффективными считаются силовые упражнения:

с малым весом сериями и «до отказа»;

со средним весом 65-70% от предельного и выше;

с большим весом и до максимально возможного веса.

Подбирать методы необходимо в зависимости от индивидуальных особенностей данного спортсмена. На первых занятиях, когда силы у спортсмена еще недостаточно, упражнения с отягощением выполняются медленно и с малым весом (набивными мячами, мешками с песком, и т.д.). В дальнейшем упражнения выполняют так быстро, как позволит отягощение. Упражнения с малой тренировочной нагрузкой можно делать часто, даже ежедневно. При многократном повторении этих упражнений больше развивается силовая выносливость и меньшей мере максимальная сила. Для развития силы применяются упражнения в преодолении собственного веса: прыжки вверх из приседа на двух и на одной ноге,

подтягивания, отжимания и т.д., выполняемые в медленном и быстром темпе. В одном занятии эти упражнения можно повторять сериями от 3 до 5, с перерывом 3 – 5 минут. Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости. Упражнения со средним и большим весом повторяются 3 – 5 повторений, а иногда и меньше, в зависимости от способностей спортсмена. После этого дается отдых 2 – 5 минут. Наибольшей силы можно достигнуть посредством упражнений со штангой, вес которой постепенно возрастает. Вначале 3 -5 раз подряд спортсмен поднимает вес 60 – 70% меньше предельного (2 – 3 подхода). По мере увеличения веса, количество подходов и повторений сокращается. Около предельный и предельный вес следует поднять один раз. Новый вес, который легкоатлет еще не поднимал, он может поднять лишь после того, как достаточно уверенно поднимает предыдущий вес не менее двух раз. После каждого упражнения следует отдыхать 3 -5 минут. После упражнений с отягощениями рекомендуется перейти к таким упражнениям, как игра в баскетбол, волейбол, и в заключении перевести в упражнения на расслабления и спокойный бег. Наибольший объем на силу должен приходиться на подготовительный этап (декабрь, март). В подготовительный период различные упражнения на силу занимают примерно 70% времени, отводимого на все занятия, планируемые в неделю. В марте и особенно в апреле упражнения с отягощениями больше выполняются в тренируемом виде легкой атлетики.. В беге это прыжковые упражнения по дорожке и в гору. Важно, чтобы упражнения с отягощением воздействовали на группы мышц, на которые более всего ложится нагрузка при выполнении основных движений в тренируемом виде: в беге на ногу, выполняющую задний толчок.

Методика развития выносливости

Развитие общей выносливости служит предпосылкой и условием воспитания других видов выносливости: скоростной, силовой и выносливости в работе, требующей высокой координации движений. Средства развития общей выносливости: физические упражнения, характеризующиеся умеренной мощностью, значительной продолжительностью, непрерывностью и вовлечением в работу всех органов и систем организма, особенно сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Формы упражнений для развития выносливости многообразны: бег, ходьба, передвижение на лыжах, велосипеде, гребля, плавание, прыжки со скакалкой и т.д. В процессе воспитания выносливости применяются все варианты выполнения упражнений: повторный, равномерный, переменный, повторно-переменный, интервальный.

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

повышение максимального уровня потребления кислорода;
развитие способности поддерживать этот уровень длительное время;
увеличение скорости развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

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

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

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

интервалы отдыха не должны быть более 3 – 4 минут;

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

Развивать выносливость надо постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью на (малых отрезках), невелико и число повторений. В дальнейшем, с ростом мастерства спортсмена, нагрузка постепенно увеличивается.

Методика развития гибкости

Гибкость можно развивать общеразвивающими упражнениями. Но одной только общей гибкости недостаточно для достижения спортивных результатов. Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить «на гибкость». Подбор этих упражнений зависит, в какой области специализируется спортсмен. Упражнение следует выполнять с предельной амплитудой, делая в конце постепенно увеличивающиеся покачивания 2 – 3 раза. Каждая серия упражнений должна состоять из 3 – 5 повторений. После двух трех упражнений на гибкость необходимо разогреться (особенно тот участок тела, на который направлено воздействие).

Упражнения на гибкость рекомендуется делать и дома. Лучше всего их включать в утреннюю зарядку.

Методика развития ловкости

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол. Эффективны игры как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча. Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на пересеченной местности и естественными препятствиями, спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые элементы и т.д. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча, ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание спиной его вверх и т.д. Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени тоже развивают ловкость, особенно прыжки. Нужно постепенно переходить от простых 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 (ноябрь – апрель).

2.3.3 Методический материал по предметной области « Вид спорта»

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

повторный бег на 60-80 м, 3-5 раз;

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

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

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

семенящий бег с загребающей постановкой стопы 30-40 м;

бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени 40-50 м;

бег прыжковыми шагами 30-60 м;

движение руками, подобное движение в беге;

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

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

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

выполнение команды «На старт!»;

выполнение команды «Внимание!»;

начало бега без сигнала, самостоятельно 5-6 раз;

начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед до 20 м, 6-8 раз;
начало бега по сигналу и стартовое ускорение 20-30 м при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед, 6-8 раз.

На четвертом, пятом, шестом годах обучения используются специальные упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции:

выполнение команды «На старт»;

выполнение команды «Внимание»;

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

бег по сигналу, под выстрел;

бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью, 5-10 раз;

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

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

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

переменный бег;

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

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

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

установка колодок для старта по виражу;

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

выполнение стартового ускорения на полной скорости;

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

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

наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и группой, 8-10 раз.

На первом, втором и третьем годах обучения используются специальные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции:

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

беговые и прыжковые упражнения;

стартовые упражнения;

специально подобранные спортивные и подвижные игры, эстафеты;

групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро обучающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере;
равномерный кросс 30-60 минут;
занятия другими видами легкой атлетики: прыжки, метания.

На четвертом, пятом и шестом годах обучения 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 загребающей постановкой ноги на дорожку, 30-40 м;

семенящий бег с загребающей 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 дорожку, 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

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

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

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для

зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, баскетбол, легкоатлетические метания, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет значения.

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

Процесс отбора одаренных детей можно разделить на три этапа.

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

Большое значение, для правильного отбора детей, имеют наблюдения тренера на школьных, городских соревнованиях и во время проведения контрольных испытаний.

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

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

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

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

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

На втором этапе отбора осуществляется углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента обучающихся требованиям, предъявляемым к успешной тренировке в избранном виде спорта. Тренер изучает возможности занимающихся на основе педагогических наблюдений в процессе спортивной тренировки, контрольных

испытаний, соревнований и контрольных прикидок. Комплектует группы из числа наиболее способных детей. Ведущим критерием прогнозирования на данном этапе являются темпы развития физических качеств и формирование двигательных навыков.

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

Задача третьего этапа отбора (этап спортивной ориентации) – многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы для окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. На этом этапе осуществляются педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся.

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

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

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

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

Таблица № 2.4.1

Система выявления одаренных детей

Этап отбора	Основные задачи этапа отбора	Основные методы отбора
1	Предварительный отбор детей в спортивную школу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Педагогическое наблюдение. 2. Контрольные испытания, тесты. 3. Смотры-конкурсы по видам спорта. 4. Социологические исследования.
2	Углубленная проверка соответствия отображенного	<ol style="list-style-type: none"> 1. Педагогическое наблюдение. 2. Контрольные испытания.

	контингента обучающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта. Зачисление детей и подростков в спортивную школу.	3. Соревнования и контрольные прикидки. 4. Психологические исследования 5. Медико-биологические исследования.
3	Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной и спортивной специализации (этап спортивной ориентации).	1. Педагогическое наблюдение. 2. Контрольные испытания. 3. Соревнования и контрольные прикидки. 4. Психологические исследования 5. Медико-биологические исследования.

2.5 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

1. Общие требования

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

2.Опасность возникновения травм:

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

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

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

2. Общие требования безопасности перед началом занятий

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

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

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

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

3. Требования безопасности во время проведения занятий

1. Провести разминку.
2. Бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелки.
3. В качестве финишной ленточки используют только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток исключено.
4. При проведении соревнований по кроссу необходимо оградить трассу в местах скопления зрителей, а также место старта и финиша. До начала кросса тренер-преподаватель и судья должны проверить безопасность трассы.
5. При проведении занятий по барьерному бегу следить за соответствием высоты барьеров и расстояния между ними уровню физической и технической подготовленности учащихся.
6. При проведении занятий по обучению технике прыжков и барьерного бега во избежание столкновений необходимо установить интервал между выполнением попыток.
7. Перед выполнением прыжков в длину или тройного прыжка необходимо перекопать песок в прыжковых ямах и убедиться, что в нем нет предметов, которые могут стать причиной травмы (камней, битых стекол, обрезков металла).
8. При проведении занятий по прыжкам в высоту и с шестом пользоваться только стационарными или переносными прыжковыми ямами из поролоновых матов.
9. Запрещается применять способы прыжков в высоту, не предусмотренные программой и правилами соревнований.
10. При проведении занятий по метаниям следить, чтобы спортсмены и зрители не находились в зоне падения снарядов, а также полностью исключить встречные метания. При метании диска и молота обязательно использовать заградительные сетки. Следить, чтобы освещение (солнечные лучи) не слепило легкоатлетов.
11. Запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, футбол и бег и т.д.).
12. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям. Вызвать врача, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

5. Требования безопасности по 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 ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ 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 положительное в человеке.

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

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.).	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных

		Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ.	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, классные часы, экскурсии, встречи с представителями различных профессий.
2	Профессиональное самоопределение.	Формирование базовых трудовых навыков.	
3	Знакомство с содержанием профессий.	Выявление профессиональных предпочтений.	
4	Сопровождение профессионального выбора обучающихся.	Определение сферы профессиональной деятельности.	

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. 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 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 оставаться на повторное обучение.

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

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программы приведены в таблице № 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3

Методика тестирования контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программы

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

- бег 30 метров со старта;
- непрерывный бег в течение 5 минут;
- челночный бег 3x30 метров;
- 10-и секундный бег на месте с максимальной частотой движений;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- прыжок с «прибавками»;
- подтягивание из вися на руках перекладине;
- бросок набивного мяча;
- выкрут с палкой;
- наклон вперед.

1. Организация и проведение тестирования

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

Краткая характеристика тестирования и инструкции по их проведению.

- 1) Бег 30 метров с высокого старта, сек. Проводится по дорожке стадиона или в легкоатлетическом манеже.
- 2) Непрерывный бег 5 минут. Проводится по дорожке стадиона или в легкоатлетическом манеже. Учитывается расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.
- 3) Челночный бег 3x10 метров, сек. Тест проводится в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-ый участок, начало и конец которой отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг, за финишной

чертой кладут деревянный кубик (5см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней, финишной, черте, пробегая ее. Время учитывается от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

- 4) Бег на месте в максимальном темпе, учитывают количество беговых шагов, в течение 10 сек. Тестирование проводят с использованием простейшего оборудования, между стойками на расстоянии 1 метр натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.
- 5) Прыжок в длину с места, см. Выполняется толчком двух ног от линии края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой.
- 6) Прыжок вверх, см. Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводится рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалкова.
- 7) Прыжки с «прибавками». Количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяются границы, в пределах которого спортсмену предстоит производить прибавки.

На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающем выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или в двух прыжках подряд он не прибавил длину прыжка. Засчитывают прыжки «прибавки», которые по своей длине превышают предыдущую. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- 8) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше

перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

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

2. Оценка результатов тестирования.

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

Таблица № 4.1.1

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

№	Виды спорта	Бег 30 м	Бег 5 мин.	Бег на месте 10 секунд	Челночный бег	Прыжки			Подтягивание из виса	Бросок мяча
						В длину	В верх	С прибавка		
1	Акробатика, прыжки на батуте	++	+	++	++	+	++	++	++	+
2	Баскетбол, ручной мяч	++	++	+	++	++	++	++	+	+
3	Биатлон	++	++	+	++	+	++	++	++	+
4	Бокс	++	++	++	+	+	++	++	++	+

5	Борьба классическая, вольная, дзюдо	++	++	+	++	++	+	+	++	+
6	Велоспорт: шоссе, трек	++	++	++	++	++	+	+	++	+
7	Водное поло	+	++	++	++	++	++	+	+	+
8	Волейбол	++	++	+	++	++	++	++	+	+
9	Гимнастика спортивная	++	+	+	++	++	++	++	++	+
10	Гимнастика художественная	++	+	++	++	++	++	++	+	+
11	Гребля академическая	++	++	+	++	++	+	++	+	+
12	Гребля на байдарках и каноэ	++	++	+	++	++	+	++	+	+
13	Конькобежный спорт	++	++	+	++	++	++	+	+	+
14	Легкая атлетика: спринт, барьеры	++	++	++	++	++	++	+	+	+
15	Легкая атлетика: средние и длинные бега	++	++	++	++	++	+	+	++	+
16	Легкая атлетика: метания	++	+	+	++	++	++	+	++	+
17	Легкая атлетика: многоборья	++	++	++	+	++	++	+	+	+
18	Легкая атлетика: прыжки	++	++	++	+	++	++	+	++	+
19	Лыжное двоеборье	++	++	+	++	++	+	++	++	+
20	Лыжный спорт	++	++	+	++	++	+	++	++	+
21	Парусный спорт	+	++	+	++	++	+	++	++	+
22	Плавание синхронное	+	++	+	++	++	++	++	++	+
23	Плавание спортивное	++	++	+	++	++	+	++	+	+
24	Прыжки в воду	++	++	+	++	+	++	++	++	+
25	Регби, хоккей на траве	++	++	++	++	+	++	+	++	+
26	Саный спорт, бобслей	++	++	++	++	++	+	+	++	+
27	Современное 5-е, конный спорт	++	++	+	++	+	++	++	++	+
28	Тяжелая атлетика	++	++	+	++	+	++	++	++	+
29	Фехтование	++	++	++	+	++	+	++	++	+
30	Фигурное катание	++	++	++	+	++	++	++	+	+
31	Футбол	++	++	++	++	+	++	++	+	+
32	Хоккей	++	++	+	++	++	+	++	++	+
33	Стрельба	++	++	+	++	++	+	++	++	+
34	Теннис настольный, теннис, бадминтон	++	++	++	++	+	++	++	+	+
35	Борьба греко-римская, единоборства	++	++	+	++	++	+	+	++	+

Суммарная оценка результатов тестирования в легкой атлетике должна составлять 24 балла - в беге на короткие и средние дистанции, барьерный бег, прыжки, многоборья. В беге на длинные дистанции, спортивная ходьба, легкоатлетические метания - 22 балла.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девушки, девочки)

№	Упражнение	Уровень оценки	БУ - 1	БУ - 2	БУ - 3	БУ - 4	БУ - 5	БУ - 6
1	Бег 30 метров, сек.	5	5.8 и меньше	5.6 и меньше	5.3 и меньше	5.0 и меньше	4.8 и меньше	4.5 и меньше
		4	5.9 – 6.3	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5	4.9 – 5.3	4.6 – 5.0
		3	6.4 – 6.8	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5
		2	6.9 – 7.3	6.7 – 7.1	6.4 – 6.8	6.1 – 6.5	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0
		1	7.4 и больше	7.2 и больше	6.9 и больше	6.6 и больше	6.4 и больше	6.1 и больше
2	Бег 5 мин, метры	5	1241 и бол.	1281 и бол.	1321 и бол.	1401 и бол.	1461 и бол.	1521 и бол.
		4	1141 – 1240	1181 – 1280	1221 – 1320	1301 – 1400	1361 – 1460	1421 – 1520
		3	1041 – 1140	1061 – 1180	1121 – 1220	1201 – 1300	1261 – 1360	1321 – 1420
		2	941 – 1040	981 – 1080	1021 – 1120	1101 – 1200	1161 – 1260	1221 – 1320
		1	940 и мен.	980 и мен.	1020 и мен.	1100 и мен.	1160 и мен.	1220 и мен.
3	Прыжки в длину с места, см	5	171 и больше	181 и больше	191 и больше	206 и больше	221 и больше	231 и больше
		4	161 – 170	171 – 180	181 – 190	196 – 205	211 – 220	221 – 230
		3	151 – 160	161 – 170	171 – 180	186 – 195	201 – 210	211 – 220
		2	141 – 150	151 – 160	161 – 170	176 – 186	191 – 200	201 – 210
		1	140 и мен.	150 и мен.	160 и мен.	175 и мен.	190 и мен.	200 и мен.
4	Прыжок вверх с места, см	5	35 и больше	41 и больше	45 и больше	49 и больше	51 и больше	54 и больше
		4	31 – 34	36 – 40	40 – 44	44 – 48	47 – 50	50 – 53
		3	27 – 30	31 – 35	35 – 39	39 – 43	43 – 46	46 – 49
		2	23 – 26	26 – 30	30 – 34	34 – 38	39 – 42	42 – 45
		1	22 и меньше	25 и меньше	29 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	41 и меньше
5	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	271 и бол.	301 и бол.	361 и бол.	391 и бол.	431 и бол.	501 и бол.
		4	241 – 270	271 – 300	221 – 360	351 – 390	401 – 430	461 – 500
		3	211 – 240	241 – 270	281 – 320	311 – 350	371 – 400	421 – 460
		2	181 – 210	211 – 240	241 – 280	271 – 310	341 – 370	381 – 420
		1	180 и мен.	210 и мен.	240 и мен.	270 и мен.	310 и мен.	380 и мен.
6	Подтягивание на перекладине из виса на руках, количество	5	8 и больше	9 и больше	10 и больше	14 и больше	15 и больше	16 и больше
		4	6 – 7	8 – 7	9 – 7	10 – 13	10 – 14	12 – 15
		3	4 – 5	6 – 5	6 – 4	6 – 9	5 – 9	8 – 11
		2	2 – 3	4 – 3	4 – 1	3 – 5	1 – 4	7 – 4
		1	1 – 0	2 – 0	0	2 – 0	0	3 и меньше
7	Челночный бег 3x10, сек.	5	8.0 и меньше	7.7 и меньше	7.5 и меньше	7.1 и меньше	6.9 и меньше	6.7 и меньше
		4	8.1 – 8.6	7.8 – 8.2	7.6 – 8.0	7.2 – 7.7	7.0 – 7.5	6.8 – 7.2
		3	8.7 – 9.2	8.3 – 8.7	8.1 – 8.5	7.8 – 8.3	7.6 – 8.1	7.3 – 7.7
		2	9.3 – 9.8	8.8 – 9.2	8.6 – 9.0	8.4 – 8.9	8.2 – 8.7	7.8 – 8.2
		1	9.9 и бол.	9.3 и бол.	9.1 и бол.	9.0 и бол.	8.8 и бол.	8.3 и бол.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши).

№	Упражнение	Уровень оценки	БУ - 1	БУ - 2	БУ - 3	БУ - 4	БУ - 5	БУ - 6
1	Бег 30 метров, сек.	5	5.6 и меньше	5.3 и меньше	5.0 и меньше	4.7 и меньше	4.4 и меньше	4.2 и меньше
		4	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5	4.8 – 5.2	4.5 – 4.9	4.3 – 4.7
		3	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0	5.3 – 5.7	5.0 – 5.4	4.8 – 5.2
		2	6.7 – 7.1	6.4 – 6.8	6.4 – 6.5	5.8 – 6.2	5.5 – 5.9	5.3 – 5.7
		1	7.2 и больше	6.9 и больше	6.6 и больше	6.3 и больше	6.0 и больше	5.8 и больше
2	Бег 5 мин, метры	5	1281 и бол.	1351 и бол.	1421 и бол.	1481 и бол.	1561 и бол.	1621 и бол.
		4	1171 – 1280	1231 – 1350	1301 – 1420	1341 – 1480	1411 – 1560	1471 – 1620
		3	1061 – 1170	1101 – 1230	1141 – 1300	1201 – 1340	1261 – 1410	1321 – 1470
		2	941 – 1060	981 – 1100	1021 – 1140	1001 – 1200	1111 – 1260	1171 – 1320
		1	940 и мен.	980 и мен.	1020 и мен.	1060 и мен.	1110 и мен.	1170 и мен.
3	Прыжки в длину с места, см	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше
		4	171 – 185	181 – 195	196 – 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250
		3	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235
		2	141 – 155	151 – 165	166 – 180	181 – 195	191 – 205	206 – 220
		1	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен.
4	Прыжок вверх с места, см	5	43 и больше	48 и больше	55 и больше	60 и больше	64 и больше	67 и больше
		4	37 – 42	42 – 47	48 – 54	53 – 59	57 – 63	60 – 66
		3	31 – 36	37 – 41	41 – 47	46 – 52	50 – 56	53 – 59
		2	25 – 30	31 – 36	34 – 40	39 – 45	43 – 49	46 – 52
		1	24 и меньше	30 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	42 и меньше	45 и меньше
5	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	366 и бол.	396 и бол.	436 и бол.	486 и бол.	536 и бол.	586 и бол.
		4	316 – 365	351 – 395	391 – 435	436 – 485	486 – 535	536 – 585
		3	261 – 315	306 – 350	346 – 390	386 – 435	436 – 485	466 – 535
		2	211 – 260	261 – 305	301 – 345	336 – 385	386 – 435	436 – 465
		1	210 и мен.	260 и мен.	300 и мен.	335 и мен.	385 и мен.	435 и мен.
6	Подтягивание на перекладине из виса на руках, количество	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	26 и больше
		4	8 – 10	9 – 12	14 – 11	17 – 13	15 – 20	18 – 24
		3	7 – 5	8 – 5	10 – 7	12 – 8	14 – 9	17 – 11
		2	2 – 4	4 – 1	6 – 3	3 – 7	8 – 3	10 – 4
		1	1 – 0	0	2 – 0	2 – 0	2 – 0	3 и меньше
7	Челночный бег 3x10, сек.	5	7.7 и меньше	7.5 и меньше	7.3 и меньше	7.0 и меньше	6.8 и меньше	6.6 и меньше
		4	7.8 – 8.3	7.6 – 8.0	7.4 – 7.8	7.1 – 7.5	6.9 – 7.3	6.7 – 7.1
		3	8.4 – 8.9	8.1 – 8.5	7.9 – 8.3	7.6 – 8.0	7.4 – 7.8	7.2 – 7.6
		2	9.0 – 9.5	8.6 – 9.2	8.4 – 8.8	8.1 – 8.5	7.9 – 8.3	7.7 – 8.1
		1	9.4 и бол.	9.3 и бол.	8.9 и бол.	8.6 и бол.	8.4 и бол.	8.2 и бол.

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

Таблица № 4.2.1

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 Буевская 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.: Terra - 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