

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» станицы Павловской муниципального образования Павловский район

«СОГЛАСОВАНА»

на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская
Протокол № 7
от «30» декабря 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО ДЮСШ
ст. Павловской МО Павловский район
Р.Н. Чернов
Приказ № 130
от «30» декабря 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОГО УРОВНЯ И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ
по индивидуальному виду спорта**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(Срок реализации программы - 8 лет)

Автор составитель:

Лях Дмитрий Александрович - тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ
ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Рецензенты:

Фоменко Юрий Александрович - заместитель директора по УВР МБОУ ДО
ДЮСШ
ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край
Волокитина Светлана Валентиновна – главный специалист управления
образованием администрации МО Павловский район

ст. Павловская 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр
1	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика легкой атлетики	6
1.2.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	18
2	Учебный план	22
3	Методическая часть образовательной программы	30
3.1.	Методика реализации программы	30
3.2.	Содержание программного материала по предметным областям	34
3.3.	Вариативная часть программы	88
3.4.	Методы выявления одарённых детей	96
3.5.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	99
4	Воспитательная и профориентационная работа	106
5	Система контроля и зачётные требования	117
5.1.	Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части программы	125
5.2.	Антидопинговые мероприятия	130
5.3.	Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю	132
6	Кадровое обеспечение	134
7	Перечень информационного обеспечения	135

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности углубленного уровня предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «Легкой атлетики», разработана с учётом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ 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»;
- Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.
- Приказ Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утверждённый приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «Легкая атлетика».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности с обучающимися, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, способностей обучающихся.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации,

реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- совершенствование техники выполнения видов легкой атлетики, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика.

Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новизна программы

Новизна программы заключается в её структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля и аттестации. Программа направлена на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению и совершенствованию в легкой атлетике, овладению ими широкого спектра и многообразия технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в игровой практике.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные системы растущего организма. Программа даёт возможность углубленно изучить вид спорта «легкая атлетика» с дальнейшими перспективами для соревновательной и практической деятельности обучающихся, способствует профориентационной поддержке обучающихся в выборе профессии.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения видам легкой атлетики.

Основные задачи программы

Обучающие:

- способствовать приобретению углублённых знаний об истории развития легкой атлетики в мире, в России, в регионе и районе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях легкой атлетики;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- подготовка обучающихся к освоению квалификационных требований спортивного судьи;
- обучение официальным правилам легкой атлетики и основ судейства;
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учётом избранного вида спорта.

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики;
- развитие тактических навыков и умений вести игру;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- развитие специальных физических качеств для легкой атлетики при помощи комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных

занятий легкой атлетикой.

Воспитательные:

- формирование организаторских навыков;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по легкой атлетике;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами занятиями легкой атлетикой;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

1.1. Характеристика вида спорта легкая атлетика

Основу легкой атлетики составляют пять видов спорта: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин). Легкоатлетические виды по своей структуре делятся на циклические, ациклические смешанные. С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости и специальной выносливости.

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин. У мужчин и женщин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20 км у женщин, у мужчин – 20, 35, 50 км. Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 50, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин. Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость – средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин; – длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

– сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

– ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К), 300, 400(К) м у женщин; 60,110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин.

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчины на стадионе и в манеже. Дистанция -2000, 3000 (К) м - одинаковые у мужчин и женщин.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов:800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Большой популярностью пользуются так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8,12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 5, 6 км.

Прыжки: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину (К) – смешанный по структуре вид, требующий от

спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) тройной прыжок (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья.

Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье.

В состав десятиборья у мужчин входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м. К неклассическим видам многоборья относятся: пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье проводится для школьников 11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов недопустима.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта легкая атлетика включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица

1

Дисциплины вида спорта легкая атлетика

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины					
бег 30-50 м	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	079	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	014	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 100 м	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 200 м	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м – смешанная	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 800 м	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x1500 м	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	067	1	8	1	1	Я

бег с барьерами 60 м	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 x 100м)	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 x 110м)	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	030	1	6	1	1	Я
прыжок в высоту	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	049	1	6	1	1	Я
метание диска	050	1	6	1	1	Я
метание молота	051	1	6	1	1	Я
метание копья	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	055	1	6	1	1	Я
3-борье	056	1	8	1	1	Н
4-борье	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	073	1	8	1	1	Я
6-борье	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	060	1	8	1	1	А
7-борье	061	1	6	1	1	Б
8-борье	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	026	1	8	1	1	М
10-борье	063	1	6	1	1	А

Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

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

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

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) освоения обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

МБОУ ДО «ДЮСШ» ст. Павловской, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

МБОУ ДО «ДЮСШ» ст. Павловской с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 7-8 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 13-14 лет.

На базовый уровень, кроме первого года обучения, и углубленный уровень допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям и не имеющих медицинских противопоказаний. При этом разница в возрасте не может быть меньше, чем в один год от минимально допустимого.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий *(при наличии в группах обучающихся, имеющих разряды и (или) спортивные звания)*;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Таблица 1

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение в группы обучения базового и углубленного уровней

Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Год	год	год	год	год	год	год	год	год	год
7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет

Таблица 2

Минимальное количество обучающихся в группах

Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Год	год	год	год	год	год	год	год	год	год
8	8	8	8	8	8	6	6	5	5

На базовый уровень первого года обучения принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Показатели тестовых упражнений приведены в таблице 3.

Таблица 3

Тестовые упражнения по общей физической подготовке для зачисления в группы базового уровня 1 года обучения

Возраст	ОФП, СФП							
	Бег 30 м. (сек.)		Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (м)		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 3x10 (сек)	
	юн	дев	юн	Дев	юн	дев	юн	дев
7-8 лет	7,0	7,5	3,5	3,0	130	120	13,5	14,0

На базовый уровень 2 года обучения и последующие принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке для соответствующего года обучения. На углубленный уровень обучения принимаются юниоры и юниорки, юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей, специальной физической подготовке и предметной области «вид спорта» для соответствующего года обучения.

Продолжительность обучения 8 лет. Из них - 6 лет на базовом уровне и 2 года на углубленном уровне.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, продолжительность обучения по образовательной программе на углублённом уровне увеличивается на **2 года**.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися (по уровням, разделам и темам программы, способы

определения их результативности) формулируются с учётом цели, задач, содержания программы и определяют основные знания, умения, компетенции, предметные результаты, которые обучающийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по программе. Планируемые результаты формулируются на каждый год реализации программы.

В предметной области **"теоретические основы физической культуры и спорта"** для **базового уровня**:

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

В предметной области **"теоретические основы физической культуры и спорта"** для **углубленного уровня**:

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

В предметной области **"общая физическая подготовка"** для **базового уровня**:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
 - формирование социально значимых качеств личности;
 - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
 - приобретение навыков проектной и творческой деятельности.
- В предметной области **"общая и специальная физическая подготовка"** для **углубленного уровня**:
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
 - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
 - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
 - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
- В предметной области **"основы профессионального самоопределения"** для **углубленного уровня**:
- формирование социально значимых качеств личности;
 - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
 - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
 - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
 - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
- В предметной области **"вид спорта"** для **базового уровня**:
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
 - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
 - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
 - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
 - знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
 - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.
- В предметной области **"вид спорта"** для **углубленного уровня**:
- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
 - освоение комплексов специальных физических упражнений;
 - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
 - знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
 - формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
 - знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
 - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **"различные виды спорта и подвижные игры"** для **базового и углубленного уровней**:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **"судейская подготовка"** для **углубленного уровня**:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области **«развитие творческого мышления»** для **базового и углубленного уровней**:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области **«акробатика»** для **базового и углубленного уровней**:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в виде спорта;

В предметной области *"национальный региональный компонент"* для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области *"специальные навыки"* для базового и углубленного уровней:

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

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

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

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

В предметной области *"спортивное и специальное оборудование"* для базового и углубленного уровней:

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

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

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Учебный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утверждённый приказом директора ДЮСШ на календарный год, спортивный сезон, согласованный тренерским советом отделения «Легкая атлетика» в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы и не может превышать:

на 1-2 году обучения базового уровня сложности – 2-х часов;

на 3-6 году обучения базового уровня сложности – 3-х часов;

на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности – 3-х часов;

на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности – 4-х часов.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет **3528**.

Формы учебного процесса

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятий (вид): групповые практические занятия; групповые теоретические занятия; комплексные занятия; физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; мало групповая; индивидуальная.

Основными формами обучения являются: **групповые и индивидуальные практические занятия;** должны быть запланированы теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы промежуточной, итоговой аттестации:

- контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы;
- тестирование по текущему контролю, освоение теоретической части программы.

Промежуточная аттестация - проводится ежегодно в конце учебного года – май/июнь. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР, методисты. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе/отчислении обучающегося.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года –апрель/май.

Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении обучающимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете.

Итоговая аттестация обучающихся проводится после полной реализации программы и помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности, включает контроль специальных знаний и умений.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы углубленного уровня

Обязательные предметные области

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для **базового уровня:**

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

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для **углубленного уровня:**

- знание истории развития легкой атлетики;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения полноценного качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по легкой атлетике, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на обучающихся занятий легкой атлетикой;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для **углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для **базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетики;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка»** для **углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по виду спорта «легкая атлетика»;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий легкой атлетикой.

В предметной области **«Вид спорта»** для **базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в легкой атлетике;
- знание требований техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства в легкой атлетике.

В предметной области **«Вид спорта»** для **углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Вариативные предметные области

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»** для **базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **«Судейская подготовка»** для **углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области **«Развитие творческого мышления»** для **базового и углубленного уровней:**

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения,
- самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области **«Акробатика»** для **базового и углубленного уровней:**

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в избранном виде спорта;

В предметной области *«Национальный и региональный компонент»* для **базового и углубленного уровней:**

- расширение знаний обучающихся об особенностях развития легкой атлетики в регионе Российской Федерации с учётом национальных традиций и особенностей субъекта;
- расширение знаний обучающихся о выдающихся легкоатлетах субъекта Российской Федерации, спортивных традициях и национальных символиках команд

В предметной области *«Специальные навыки»* для **базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать специальные физические качества по виду спорта «Легкая атлетика»;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

В предметной области *«Спортивное и специальное оборудование»* для **базового и углубленного уровней:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план

В таблицах 4-8 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

План учебного процесса на 42 недели для базового уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах) Промежуточная	Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теорети ческие	Практи ческие		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
	Количество часов в неделю						6	6	6	6	8	8
	Общий объем часов	1680	72	420	1512	24	252	252	252	252	336	336
1.	Обязательные предметные области	1152	60	396	756	16	172	172	172	172	232	232
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	396	20	396		4	66	66	66	66	66	66
1.2.	Общая физическая подготовка	444	20		444	8	74	74	74	74	74	74
1.3.	Вид спорта	312	20		312	4	32	32	32	32	92	92
2.	Вариативные предметные области	528	12	24	528	8	80	80	80	80	104	104
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	84	2	4	80	1	12	12	12	12	18	18
2.2.	Развитие творческого мышления	84	2	4	80	2	12	12	12	12	18	18
2.3.	Акробатика	84	2	4	80	1	12	12	12	12	18	18
2.4.	Национальный региональный компонент	84	2	4	80	1	12	12	12	12	18	18
2.5.	Специальные навыки	84	2	4	80	2	12	12	12	12	18	18
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	84	2	4	80	1	12	12	12	12	18	18
3.	Теоретические занятия	420	18	420		8	70	70	70	70	70	70
4.	Практические занятия	1164	54		1164	16	166	166	166	166	250	250
4.1.	Тренировочные мероприятия	768	30			8	108	108	108	108	168	168
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	280	12			4	40	40	40	40	60	60
4.3.	Иные виды практических занятий	116	12		80	4	18	18	18	18	22	22
5	Самостоятельная работа	72		18	54		12	12	12	12	12	12
6	Промежуточная аттестация	24	8	8	16	24	4	4	4	4	4	4

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоя тельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)			
				Теоретиче ские	Практиче ские	Промежут очная	Итоговая	1-ый год	2-ый год	3-ий год	4-ый год
	Количество часов в неделю							10	10	12	12
	Общий объем часов	1848	108	236	1596	12	12	420	420	504	504
1	Обязательные предметные области	1192	94	200	992	8	8	294	294	302	302
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	160	34	160		2	2	40	40	40	40
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	240	20		240	2	2	60	60	60	60
1.3	Основы профессионального самоопределения	396	20	40	356	2	2	97	97	101	101
1.4	Вид спорта	396	20		396	2	2	97	97	101	101
2	Вариативные предметные области	656	14	36	620	4	4	126	126	202	202
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	92	2		90	0,5	0,5	18	18	28	28
2.2	Судейская подготовка	104	2	20	84	1	1	18	18	34	34
2.3	Развитие творческого мышления;	92	2	4	86	0,5	0,5	18	18	28	28
2.4	Акробатика	92	2		90	0,5	0,5	18	18	28	28
2.5	Национальный региональный компонент;	92	2	4	86	0,5	0,5	18	18	28	28
2.6	Специальные навыки;	92	2	4	86	0,5	0,5	18	18	28	28
2.7	Спортивное и специальное оборудование	92	2	4	86	0,5	0,5	18	18	28	28
3	Теоретические занятия	236	28	236		4	4	42	42	76	76
4	Практические занятия	1480	80		1480	8	8	354	354	386	386
4.1	Тренировочные мероприятия	672	38		672	4	4	160	160	176	176
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	578	20		578	2	2	140	140	146	152
4.3	Иные виды практических занятий	230	20		230	2	2	54	54	64	58
5	Самостоятельная работа	108		28	80			18	18	36	36
6	Аттестация	24	4	4	8	12	12	6	6	6	6
6.1	Промежуточная аттестация	12	2	2	4	12		6		6	
6.2	Итоговая аттестация	12	2	2	4		12		6		6

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объём нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах) Промежуточная	Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
Количество часов в неделю:							6	6	6	6	8	8
Общий объём часов:		1680	64	200	1328	24	252	252	252	252	336	336
1.	Обязательные предметные области	960	42	170	734	19	141	141	141	141	198	198
1,1	Теоретические основы ФК и Спорта	200	18	70		6	20	20	30	30	50	50
1,2	Общая физическая подготовка	326	12	50	330	6	51	51	48	48	64	64
1,3	Вид спорта	434	12	50	404	7	70	70	63	63	84	84
2.	Вариативные предметные области	632	20	30	530	5	97	97	97	97	122	122
2,1	Различные виды спорта и подвижные игры	210	4	6	210	1	30	30	35	35	40	40
2,2	Развитие творческого мышления	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2,3	Акробатика	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2,4	Специальные навыки	152	4	6	72	1	25	25	20	20	31	31
2,5	Спортивное и специальное оборудование	114	4	6	104	1	20	20	20	20	17	17
3.	Теоретические занятия	200	20	200		6	20	20	30	30	50	50
4.	Практические занятия	1392	44		1392	18	218	218	208	208	270	270
5.	Самостоятельная работа	64		20	44		10	10	10	10	12	12
6.	Промежуточная аттестация	24				24	4	4	4	4	4	4

Таблица 9

План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объём нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах) Промежуточная	Распределение по годам обучения (в часах)			
				Теоретические	Практические		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Количество часов в неделю:							10	10	12	12
Общий объём часов:		1848	72	180	1328	24	420	420	504	504
1.	Обязательные предметные области	1094	58	160	734	19	241	241	306	306
1.1	Теоретические основы ФК и Спорта	180	15	40		5	42	42	48	48
1.2	ОФП и специальная подготовка	220	15	50	330	5	40	40	70	70
1.3	Вид спорта	432	14	50	304	5	98	98	118	118
1.4	Основы проф. самоопределения	262	14	20	100	4	61	61	70	70
2.	Вариативные предметные области	658	12	20	530	5	129	129	148	148
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	104	2	3	98	1	28	28	24	24
2.2	Судейская подготовка	92	2	4	85	1	21	21	25	25
2.3	Развитие творческого мышления	90	2	3	84	1	21	21	24	24
2.4	Акробатика	90	2	3	84	1	21	21	24	24
2.5	Специальные навыки	180	2	4	173	1	40	40	50	50
2.6	Спортивное и специальное оборудование	102	2	3	96	1	26	26	25	25
3.	Теоретические занятия	180	22	180		6	42	42	48	48
4.	Практические занятия	1572	50		1572	18	356	356	430	430
5.	Самостоятельная работа	72		22	50		16	16	20	20
6.	Промежуточная аттестация	24				24	6	6	6	6

Расписание учебных занятий на 20__/20__ учебный год

(первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЁН

распорядительным актом _____
(указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Тренер-преподаватель (Ф.И.О.)

Методист _____/

Ст. тренер-преподаватель _____/

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Методика реализации программы

Организация образовательной деятельности с обучающимися — это многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебных и соревновательных нагрузок, играет большую роль в занятиях с подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность обучающихся будет неуклонно повышаться лишь в том случае, если учебные и соревновательные нагрузки на всех уровнях обучения будут соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям.

Методическая часть образовательной программы включает содержание и методику, содержание работы по предметным областям, методические материалы, методы выявления и отбора одарённых детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, план воспитательной и профориентационной работы.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия.

Важную роль в построении плодотворной деятельности с обучающимися имеет значение подбора наиболее оптимальных и эффективных методов на учебных занятиях.

Основные методы учебных занятий, можно разделить на три группы:
практические, словесные, наглядные.

При использовании *методов упражнений*, деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчленённом виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчленённого упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определённого усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряжённый метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счёт варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путём изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определёнными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определённые интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединённых в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определённым образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова, сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению учебных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдаётся предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью,

квалификацией легкоатлетов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Организационно-методические указания по планированию программно-методического материала с учётом основных периодов сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций у юных легкоатлетов

Программный материал для всех групп обучающихся должен быть распределён в соответствии с их возрастными особенностями, общей физической и спортивной подготовленностью. В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания, предельного количества повторений упражнения. В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых предпосылок направленного развития силовых способностей.

Необходимо соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, упражнений для волейбола, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольно-тестовых упражнений, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных легкоатлетов технике и тактике легкой атлетики. Основным

средством её являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно- силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажёрами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей и девушек от 1 до 3 кг в зависимости от возраста. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных легкоатлетов 14-16 лет вес гантелей 1-2 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажёрах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоёмкую работу по исправлению у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных легкоатлетов без определённого минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Специфика организации обучения

При планировании учебных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Организационной формой и методической основой проведения учебных занятий являются групповые занятия, которые предусматривают повышенное требование взаимодействия между спортсменами, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, благоприятные возможности развития.

Построение занятий по изучению легкоатлетических упражнения подчинено общим методическим правилам. Упражнения в подготовительной

части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приёмов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся.

В упражнениях должны участвовать все обучающиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением на группы, которые будут выполнять различные задания: одни – выполняют спринтерский бег, другие бег с барьерами и т.п. Последовательно все группы выполняют все задания. Учебные занятия по легкой атлетике эффективно содействуют решению задач физического воспитания обучающихся.

3.2. Содержание программного материала по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

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

Теоретические основы физической культуры и спорта

Целью теоретической подготовки обучающихся является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта «Легкая атлетика» и его социальной роли.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, учебных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам легкой атлетики и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник учебных занятий и учебного процесса, проводить их анализ. Большое значение имеет изучение основ методики учебного занятия, а также методику развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к легкой атлетике. Обучающиеся должны изучить технику выполнения видов легкой атлетики. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний

существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинара) длительность занятия - от 45 до 90 мин.

В юношеском возрасте из всего объёма теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения на занятиях. Из года в год увеличиваются объём и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным легкоатлетам. Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие

тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования, освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренируемость.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной

зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически – как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

Быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

Сила – это способность преодолевать определенное сопротивление. В беге и прыжках спортсмен преодолевает вес собственного тела. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы легкоатлеты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Гибкость – способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

Ловкость – это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

Основы профессионального самоопределения

В основу работы по профессиональному самоопределению входит: формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у обучающихся, их реалистического само восприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых к человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

На данном этапе работы необходимо выявить уровень сформированности личных профессиональных планов; степень профессиональной готовности у обучающихся; ознакомить с правилами выбора профессии с учётом личностных особенностей и требований рынка труда, которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения; предоставить информацию обучающимся о возможностях профессионального образования в современных условиях.

Вид спорта: легкая атлетика

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. На углублённом уровне обучения большое значение уделяется совершенствованию техники и тактики легкой атлетики. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

Как и на всех уровнях обучения, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования учебного процесса подготовки юных легкоатлетов. Она включает основные виды контроля: текущий, итоговый, в условиях соревнований.

В процессе занятий рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных легкоатлетов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль необходим для профилактики заболеваний и оказания первой помощи обучающимся.

Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определённого минимума знаний для понимания сущности вида спорта «Легкая атлетика», тренировочного процесса, требований для его безопасного осуществления.

Тема 1. История развития легкой атлетики.

Краткий обзор развития легкой атлетики в России. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928г. для развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и взрослого легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на чемпионат Европы и Мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ);

Тема 2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Методика учебного занятия. Применение принципов современной системы спортивной тренировки на занятиях по легкой атлетике. Всесторонняя подготовка – основа высоких спортивных достижений легкоатлета.

Тема 3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Тема 4. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе

Тема 5. Основы гигиены. Умения и навыки.

Личная гигиена занимающихся. Санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях легкой атлетикой. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена.

Тема 6. Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни.

Личная гигиена юного легкоатлета. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табака курением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 7. Основы здорового питания.

Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Тема 8. Этические вопросы спорта

Значение благоприятного психологического климата в коллективе, группе, на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях. Морально-этическое воспитание обучающихся в соответствии с требованиями современной системы обучения. Способность к решению моральных проблем. Оценка своих поступков. Формирование убеждений, установок, ценностных ориентаций в физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 9. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил Запрещённый список ВАДА. Основные группы запрещённых веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещённых для использования в спорте, с учётом возрастных показаний. Понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен».

Тема 10. Спортивные разряды (нормы, требования условия)

Критерии для присвоения спортивных разрядов обучающимся. Возрастные параметры для присвоения спортивных разрядов. Специфика присвоения разрядов и званий в Российской Федерации. Период, на который присваивается спортивный разряд обучающемуся. Организации, имеющие право присваивать спортивные разряды обучающимся и спортсменам.

Тема 11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий вида спорта «Легкая атлетика» на обучающихся

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровоснабжения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Режим учебных занятий различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияния на развитие физических качеств обучающихся. Регулирование психического состояния перед соревнованиями.

Тема 12. Основы спортивного питания

Необходимая суточная норма калорий для детей и подростков разного возраста. Биоэнергетика физических упражнений. Основы рационального спортивного питания. Основные компоненты пищи (классы питательных веществ). Питание

в соответствии с особенностями вида спорта. Особенности питания спортсменов игровых видов спорта. Энергетический баланс у спортсменов. Приём жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнений.

**Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области
«теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней**

№ пп	Тематические разделы	Общий объем часов	Базовый уровень						Общи й объем часов	Углубленный			
			Год обучения							Год обучения			
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4
1.	История развития легкой атлетики	12	2	2	2	2	2	2	8	2	2	2	2
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	0	-	-	-	-	-	-	24	6	6	6	6
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	30	3	3	4	4	8	8	0	-	-	-	-
4.	Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	34	3	3	6	6	8	8	0				
5.	Основы гигиены. Умения и навыки.	36	4	4	6	6	8	8	0	-	-	-	-
6.	Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни.	44	4	4	6	6	12	12	0	-	-	-	-
7.	Основы здорового питания.	44	4	4	6	6	12	12	0				
8.	Этические вопросы спорта	0	-	-	-	-	-	-	24	6	6	6	6
9.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	0	-	-	-	-	-	-	24	6	6	6	6
10.	Спортивные разряды (нормы, требования, условия)	0	-	-	-	-	-	-	24	8	8	10	10
11.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий вида спорта «Легкая атлетика» на обучающихся	0	-	-	-	-	-	-	36	8	8	10	10
12.	Основы спортивного питания	0	-	-	-	-	-	-	28	6	6	8	8
	Всего	200	20	20	30	30	50	50	180	42	42	48	48

Предметная область «Общая физическая подготовка» для базового уровня и углубленного уровня

Современная легкая атлетика предъявляет к физическому развитию легкоатлета очень высокие требования. Каждый легкоатлет в начале обучения обязан изучать как беговой, так и прыжковые виды легкой атлетики что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а бег на длинные дистанции или выполнение многоборья требует особой выносливости.

Общая физическая подготовка должна быть направлена на развитие всех основных физических качеств:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых легкоатлету:

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса

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

Упражнения для ног

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

Упражнения для шеи и туловища

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые

вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы

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

Упражнения для развития выносливости

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Ходьба на лыжах классическим ходом с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

Упражнения для развития быстроты

Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития скорости:

- упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции;
- упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определённые мышечные группы.
- упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений.

Главным средством для развития скорости легкоатлетов является выполнение различных упражнений в быстром темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегчённых условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость в легкой атлетике развивается упражнениями на растягивание,

выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости легкоатлетов можно достичь при ежедневных занятиях и даже при двухразовых занятиях в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

Упражнения для развития ловкости

Для развития ловкости легкоатлетов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей, волейбол), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие легкоатлетов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также легкоатлетические упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости. При развитии ловкости в легкой атлетике следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части занятия, причём в незначительном объёме. Наибольшее внимание развитию ловкости легкоатлетов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами легкой атлетике.

Подвижные игры:

«Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперёд из упора присев из основной стойки. Длинный кувырок вперёд, Кувырок назад из упора присев из основной стойки. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Предметная область «Специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

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

Задачи предметной области:

- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей обучающихся;
- обучение основам техники вида спорта легкая атлетика;
- усвоение терминологии в виде спорта легкая атлетика;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально- подготовительных) упражнений;
- выполнение обучающимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям, соответствующих году обучения;
- освоение правил вида спорта легкая атлетика;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоение правил безопасности эксплуатации физкультурно- спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря в легкой атлетике, правил поведения на физкультурных и спортивных мероприятиях, знание спортивной экипировки, информирование обучающихся о факторах риска и мерах по предупреждению травм во время занятий легкой атлетикой;
- приобретение инструкторских умений и навыков.

Содержание программного материала

Обучение основам техники вида спорта легкая атлетика:

В легкой атлетике много видов с относительно простой (бег) и сложной (прыжок с шестом) техникой выполнения соревновательного упражнения, поэтому рекомендуется в определенной последовательности подходить к процессу обучения. В беговых видах: бег на средние и длинные дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, барьерный бег, бег на 3000 м с препятствиями.

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

Метания различаются по технической сложности и психической

напряженности вида: метание малого мяча, метание гранаты, метание копья, толкание ядра со скачка, метание диска, толкание ядра с поворота, метание молота.

Специально-подготовительные упражнения

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

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

Ко второй - упражнения, содействующие в основном развитию силы и беговой выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, "толчками", с партнером (с сопротивлением), медленный бег, темп - 1 км за 5-6 мин.

Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого и высокого старта, с хода), бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, контроль движения рук во время выхода со старта и бега по дистанции. Спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта.

К третьей группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки с разбега, с места через скамейки, через набивные мячи, через барьеры, поставленные на расстоянии 2-3 м друг от друга; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки "шагом" с одной ноги на другую; "скачком" на одной ноге; прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; подскок за счет замаха ногой; ритмические подскоки и прыжки вверх на напряженных ногах (ноги почти негибаются); то же с отягощением; разнообразные прыжки с места и с разбега в высоту, длину, тройные, пятерные и другие; комбинированные прыжки толчком с пола и с подкидной доски, прыжки в "шаге" на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х, 5-ти, 10-ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, "многоскоки", прыжки через скамейку.

К четвертой группе - упражнения, содействующие развитию силы и

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

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

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

Специальная психологическая подготовка

В общей системе подготовки легкоатлета к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики обучающегося.

Психологическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них.

Специальная психологическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, способностей, специфических для легкой атлетики, содействует быстрейшему освоению технических приёмов.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является

психологическая готовность обучающихся к соревнованиям, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Состояние психологической готовности можно представить, как уравновешенную, устойчивую систему личностных характеристик обучающегося, на фоне которых развёртывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку обучающегося в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на само регуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психологическая подготовка должна быть направлена на формирование у обучающихся установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Овладение техникой видов легкой атлетики – процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приёмов. При совершенствовании технических приёмов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к соревновательным. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приёмов, комбинаций из нескольких приёмов.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определённого эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности обучающегося в достижении цели и субъективной оценки вероятности её достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психологической готовности обучающихся к предстоящему соревнованию.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящие соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место

проведения, освещённость, температура и т.п.);

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении, поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путём формирования соответствующей системы отношений и в виде последовательных воздействий, представляет собой один из вариантов управления совершенствованием обучающихся, она является процессом самовоспитания и само регуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается, как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий учебной и тренировочной деятельности по формированию навыков решения поставленных задач;
- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в учебную деятельность обучающихся или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психологическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном учебном процессе психологическая подготовка включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), но должна иметь свои цели и задачи.

О специальных методах психологической подготовки на учебных занятиях можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или снизить психическое перенапряжение обучающихся, как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок.

Когда психологическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план необходимо вынести формирование готовности обучающихся к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Педагог должен ставить перед обучающимися конкретные задачи, такие как: ориентация на социальные ценности, формирование у обучающихся или команды психических «внутренних опор», преодоление «барьеров», психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация «сильных» сторон психологической подготовленности обучающихся, установка и программа действий и т.д.

Для легкой атлетики характерна высокая эмоциональная и

интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние легкоатлетов очень влияет на их игровую деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает легкоатлетов сохранять точность движений. Высокий эмоциональный подъем, и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества юных легкоатлетов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями проходящих соревнований.

Целеустремлённость и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство, в трудолюбии на учебных занятиях.

Выдержка, смелость и самообладание выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с определённым риском при выполнении прыжков, преодолением барьеров, толкании ядра, метании диска и т.д.

Решительность и дисциплинированность выражаются в способности, смело выполнять соревновательные упражнения и внимательно слушать, и выполнять указания тренера для достижения наилучшего результата.

Специальная психологическая подготовка легкоатлетов определяется характером соревновательных действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства действий связано со стремительностью реакции, с правильным ориентированием и координацией тела при выполнении соревновательных упражнений.

Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности легкоатлетов — это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Упражнения, связанные с психологической подготовкой юных легкоатлетов, должны занять одно из главных мест в учебном процессе.

Занятия специальной физической подготовкой обучающихся способствуют развитию специальных качеств, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приёмами, быстрому достижению спортивной формы.

Следует отметить, что вся специальная психологическая подготовка должна проводиться с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области
«Общая физическая подготовка» для базового уровня
и «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

№	Тематические разделы	Общий объем часов	Базовый уровень						Общий объем часов	Углубленный			
			Год обучения							Год обучения			
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4
1.	Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения (ОРУ)	80	10	10	14	14	16	16	34	6	6	11	11
2.	Скоростно-силовые упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности	100	20	20	14	14	16	16	36	6	6	12	12
3.	Специальная психологическая подготовка	0	-	-	-	-	-	-	28	6	6	8	8
4.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно- силовых качеств	0	-	-	-	-	-	-	28	6	6	8	8
5.	Упражнения для развития специальной гибкости	74	11	11	10	10	16	16	40	8	8	12	12
6.	Упражнения для развития специальной (скоростной выносливости)	72	10	10	10	10	16	16	46	8	8	15	15
	Всего	326	51	51	48	48	64	64	220	40	40	70	70

Предметная область «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня обучения

Методика формирования самоопределения юного легкоатлета в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углублённом уровне образовательной программы.

Углубленный уровень – 1, 2 год обучения.

На **пропедевтическом** этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к обучающемуся в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностей сферы обучающегося (создание положительной мотивации); выявление способностей обучающегося к совершенствованию в виде спорта «легкая атлетика», формирование знаний о спорте и требованиях, предъявляемых видом спортивной деятельности к обучающемуся.

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

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

Диагностическое направление связано с выявлением способностей обучающегося к виду спорта «легкая атлетика». Оно включает в себя диагностику уровня физического развития и определение уровня развития физических качеств обучающихся.

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

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

Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность, (родители – дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.п.

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

устойчивой мотивации. Задачами этапа является: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счёт спроектированных мероприятий, в процессе. Для их реализации внедряется: игровой метод, метод анализа, самоанализа,

самооценки, самопознания, соревновательный метод.

Углубленный уровень – 3, 4 год обучения.

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

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

В работу тренера-преподавателя должны быть включены дополнительные мероприятия, помогающие обучающимся решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществляется анализ и самоанализ действий обучающихся в ходе учебной и соревновательной деятельности.

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

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

С помощью вышеописанной методики реализовывается модель и педагогические условия самоопределения обучающихся.

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности 1,2,3,4 годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- составление планов-конспектов учебных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.

- проведение учебных занятий.

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год Обучения
1.	Разработка конспекта-занятия	20	20	20	20
2.	Проведение учебных занятий	36	36	40	40
3.	Анализ учебного занятия	20	20	20	20
4.	Проектная деятельность	21	21	21	21
	Всего	97	97	101	101

Предметная область «Вид спорта»

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их 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 спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

Средства и методы словесного и наглядного воздействия: 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 – овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения – овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники

целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы – способствуют главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

Бег на короткие дистанции

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: обучение основам технике легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее физическое развитие, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Применение специальных подводящих упражнений. Бег с ускорением на 30-60м с последующим бегом по инерции. Беговые и прыжковые упражнения. Стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений. Эстафеты. Разнообразные прыжковые упражнения. Спринтерский бег от 20 до 120м с различной интенсивностью. Разнообразные упражнения, направленные на общую физическую подготовку. Специальные упражнения барьериста. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание мячей и броски набивных мячей. Кроссы. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300м, в прыжках в длину и высоту, барьерном беге, по общей физической подготовки.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой и по виражу, обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение технике бега при выходе с виража на прямую, обучение финишированию, обучение эстафетному бегу (передача палочки), воспитание скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости спринтера, приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях). Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старт с опорой на одну руку, низкий старт с опорой рук на высоте 30-40см от беговой дорожки, бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях. Просмотр видеоматериалов по технике бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Эстафеты, передача эстафеты. Старт и стартовые упражнения. Бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы. Спринтерский бег и беговые упражнения в

облегченных и затрудненных условиях (бег в гору, бег по песку, бег по снегу, бег против ветра, бег с отягощениями на голених "1,5-2,5кг" и на поясе "2.5-5кг", бег по наклонной дорожке, бег с использованием искусственной тяги "5-10кг"). Упражнения "спрыгивание – выпрыгивание". Прыжки в длину с укороченного разбега. Упражнения с ядром и набивным мячом – броски вперед, через голову и т.д. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400м. Эстафеты 4x100м, 4x400м.

Углубленный уровень 1, 2 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники бега, исправление индивидуальных технических ошибок, совершенствование скоростных возможностей, скоростно-силовой подготовленности, уровня скоростной выносливости спринтера с помощью специализированных средств и методов, приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы совершенствования спортивной техники.

Спринтерский бег в обычных и облегченных условиях. Бег с отягощениями на голени "200-400гр". Бег с низкого старта по отметкам. Бег и упражнения с установкой на исправление технических ошибок. Бег с переключением темпа движений – акцентируя внимание на умение бежать свободно и расслабленно. Анализ техники бега сильнейших спринтеров.

Основные средства тренировки.

Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Специальные упражнения, направленные на укрепление специфических для спринтера мышечных групп. Спринтерский бег с различной интенсивностью от 200 до 300м. Спортивные игры по упрощенным правилам. Старты и стартовые упражнения. Спринтерский бег в затрудненных и облегченных условиях. Прыжковые упражнения, прыжки с места (тройной, десятерной и т.д.). Барьерный бег. Спринтерский бег с "включениями" 3-4 раза достигая максимальной скорости. Эстафетный бег. Бег с гандикапом. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц. Специально беговые упражнения. Участие в соревнованиях различного масштаба в беге на 60, 100, 200, 400м.

Основные средства тренировки применяются с учетом предрасположенности обучающихся к определенной спринтерской дистанции.

Бег на средние дистанции

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки техники и тактики: создание правильного представления о технике бега, определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся, обучение технике бега по прямой, вход в вираж, бег по виражу и выход с него, обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта, ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости, развитие быстроты и прыгучести, развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега.

Многочисленное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестом

голени, бег на прямых ногах, прыжки в шаге). Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120м, акцентируя внимание на постановку стопы, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с "выходом" в вираж на отрезках до 100м. Бег по виражу с "выходом" на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим "выходом" на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и по сигналу. Выполнение команд "На старт", "Внимание", "Марш" при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60 до 120м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам ("Борьба за мяч", баскетбол, футбол, волейбол, регби и др.) и различные виды эстафет. Равномерный кросс 15-25мин. Бег на отрезках 30-60м со скоростью 80-90% от максимальной. Бег по сигналу с различных стартовых положений (лежа на груди, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40м. Повторный бег на отрезках 120-150м со скоростью 50% от максимальной. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятие другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (плавание). Ходьба до 8км.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение и совершенствование технических и тактических задач для базового уровня 1-3 года, ознакомление и обучение технике бега по виражу в условиях манежа, обучение технике стартового разбега, обучение технике старта с опорой на одну руку, обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега, ознакомление с тактикой бега ведущих спортсменов мира, развитие общей физической подготовленности, развитие общей и специальной выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки.

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов базовых уровней. Повторный бег на средних и длинных отрезках. Равномерный кросс до 45мин. Темповый бег, "Фартлек", переменный бег, бег в гору, контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа. Повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости. Переменный бег на отрезках по стадиону и пересеченной местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленный на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и группах). Обязательно дозированная нагрузка.

Углубленный уровень 1, 2, года.

Задачи обучения и тренировки: достижение высокого уровня работоспособности, дальнейшее совершенствование техники и тактики бега, дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки, выполнение норматива кандидата в мастера спорта, гармоническое

развитие физических качеств, освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы.

Средства и методы совершенствования техники и тренировки.

Дальнейшее совершенствование средств и методов углубленного уровня. Интервальный бег на отрезках от 200 до 1200м. Совершенствование индивидуальной тактики бега по дистанции. Бег в затрудненных условиях (бег по снегу, бег по песку, бег за лидером, бег по сильно пересеченной местности). Отработка финишного ускорения в условиях, приближенных к соревнованиям. Участие в соревнованиях с обязательным выполнением запланированных тактических вариантов (бег на результат, бег на место и т.д.). Определение индивидуальной разминки перед основными соревнованиями.

Основные средства тренировки.

Увеличение нагрузки в аэробной и анаэробной зоне. Использование эффекта тренировки в условиях среднегорья. Увеличение скоростно-силовой нагрузки. Использование всех видов бега (интервальный, повторный, равномерный, "Фартлек", темповой, контрольный и их разновидности). Индивидуальное применение средств восстановления и реабилитации. Длительные кроссы.

Спортивная ходьба

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: обучение основам бега и спортивной ходьбы, изучение технике бега по прямой с высокого и низкого старта, изучение техники ходьбы – закрепление навыка постановки согнутой ноги на грунт с последующим выпрямлением ноги к моменту вертикальной опоры, обучить движению рук и поворота таза при ходьбе, дать представление о ритме ходьбы, развитие гибкости, развитие быстроты, развитие силы, развитие общей выносливости.

Средства обучения спортивной техники.

Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок. Ходьба в медленном и быстром темпе с укороченным (40-50см) и нормальным шагом. Имитация движений рук в медленном и быстром темпе. Ходьба с различным положением рук (вверху, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений. Ходьба в затрудненных условиях (с отягощением, преодолением подъемов и спусков, с изменением направления - "змейкой" и т.д.). Имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах. Движение таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Основные средства тренировки.

Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500м при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 180-190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом до 10-12км. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта, с хода на 30-60м. Пробегание отрезков от 100 до 400м в медленном, среднем и быстром темпе. Упражнения с отягощениями (гантелями, штангой и т.д.), подтягивания, отжимания. Прыжки в длину и многоскоки. Броски набивного мяча из различных исходных положений.

Метание теннисного мяча и "турбо-копья". Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол) – изучение техники игровых приемов, двусторонние игры. Соревнования в ходьбе от 500 до 3000м, в беге на короткие и средние дистанции.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники спортивной ходьбы, развитие быстроты, развитие силы, развитие гибкости, развитие координации движений, развитие общей и специальной выносливости.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Специальные упражнения скороходов, рекомендованные для младшей возрастной группы, на больших отрезках дистанции, при высокой скорости ходьбы. Повторное прохождение отрезков дистанции от 200 до 1000м со скоростью от 50 до 80% от максимальной (не нарушая правил ходьбы). Ходьба в переменном темпе на отрезках 1-3км с поддержанием высокой частоты шагов (190-200 шагов в минуту). Ходьба в равномерном темпе до 15км. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники бега на отрезках 30-100м. Пробегание отрезков дистанции от 200 до 800м со средней и высокой скоростью. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 10-12км. Подвижные и спортивные игры в подготовительной части тренировки.

Углубленный уровень 1, 2 года.

Задачи тренировки: совершенствование техники спортивной ходьбы, развитие общей и специальной выносливости, совершенствование физических качеств (выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость).

Средства и методы тренировки.

Совершенствование техники спортивной ходьбы при прохождении тренировочных отрезков дистанции от 400 до 5000м с высокой частотой шагов (200-205 шагов в минуту) – соревновательная скорость. Ходьба в равномерном темпе до 20-30км. Бег со средней и высокой скоростью на отрезках от 200 до 800м. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе до 12-15км. Прохождение отрезков от 1 до 5км с высокой скоростью. Прохождение отрезков дистанции 3-5км на отработку темпа. Ходьба с равномерной скоростью до 50км.

Барьерный бег

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с техникой видов легкой атлетики, изучение отдельных элементов техники барьерного бега, изучение техники барьерного бега в целом, изучение техники высокого и низкого старта, развитие общей физической подготовленности, развитие физических качеств, воспитание смелости, развитие скоростно-силовых качеств и координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Объяснение и показ основ техники видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания). Изучить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для разминки. Объяснение и показ техники барьерного бега. Изучение отдельных

элементов техники барьерного бега ("атака" барьера, "переход" через барьер, "сход" с барьера). Изучение техники высокого и низкого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера). Изучение техники бега с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера. Представление и изучение ритма бега со старта до первого барьера и бегу между барьерами. Изучить пробегание со старта 1, 3, 5, 7 барьеров в облегченных условиях. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега. Бег по разметке (дорожке), через препятствия и предметы.

Основные средства тренировки.

Упражнения, способствующие овладению начальным движением маховой ноги на барьер (активное поднимание ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие). Начальное движение маховой ноги на барьер в упор, стоя у гимнастической стенки. "Атака" барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро. Бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер). Упражнения, способствующие овладению переносом толчковой ноги через барьер (перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер с 2-4 шагов, скольжение стопой вдоль планки). Специальные беговые упражнения спринтера. Бег с ускорением на отрезках до 300м. Кроссовый бег. Бег в облегченных и затрудненных условиях. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанга, ядра и с партнером). Прыжки в длину и высоту (с места, с разбега). Элементы акробатики. Подвижные и спортивные игры. Специальные упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (махи, наклоны, вращения и т.д.).

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: овладеть техникой барьерного бега на избранной дистанции, развитие специальных физических качеств, развитие общей физической подготовленности, развитие скоростных способностей в гладком беге, совершенствование ритма бега со старта и между барьерами, развитие специальной выносливости, изучение смежных видов легкой атлетики, развитие гибкости и подвижности в суставах, участие в соревнованиях, воспитание смелости в преодолении барьеров, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Специальные упражнения барьериста. Специальная барьерная гимнастика. Специальные беговые упражнения спринтера. Бег с ускорением. Бег с высокого и низкого старта. Бег с низкого старта до первого барьера. Многократное пробегание различных отрезков барьерной дистанции в облегченных и затрудненных условиях, с соблюдением ритма и основных элементов техники. Имитация отдельных элементов техники у опоры, в ходьбе и беге. Просмотр видеоматериалов по барьерному бегу. Специальные упражнения барьериста для развития силы, координации, быстроты. Бег с низкого старта, с хода. Бег с ускорением на отрезках 30-120м. Повторный бег на отрезках 150-300м. Эстафетный бег. Повторный бег с барьерами (высота 40-50см) на укороченной дистанции (5-6 барьеров). Специальные упражнения

барьериста для совершенствования техники. Повторное пробегание избранной барьерной дистанции (в облегченных и затрудненных условиях). Бег с опорой у стены. Бег с высоким подниманием бедра на отрезках до 60-70м. Повторный бег вверх по лестнице или в гору. Бег в затрудненных условиях (встречный ветер, сопротивление, рыхлый грунт). Прыжки в длину и высоту, прыжки с подкидного мостика через препятствие. Элементы акробатики. Прыжки на батуте, спрыгивание с опоры и прыжки в глубину. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, ядра, гантели, штанги, мешки с песком, с партнером). Спортивные и подвижные игры с элементами борьбы. Плавание. Участие в соревнованиях по барьерному бегу.

Углубленный уровень 1, 2 года.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее совершенствование техники барьерного бега, совершенствование гладкого бега, совершенствование низкого старта, совершенствование ритма бега со старта, "атака" барьера, "переход" через барьер, "сход" с барьера и бег между барьерами, развитие скорости преодоления барьера, развитие общей физической подготовленности, накопление соревновательного опыта, совершенствование специальных физических качеств барьериста с учетом индивидуальных особенностей.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Увеличение дозировки и интенсивности упражнений, с учетом индивидуальных особенностей барьериста. Просмотр и анализ видеоматериалов ведущих спортсменов мира и самого спортсмена. Специальный комплекс барьерной разминки. Специальные упражнения барьериста (с барьерами и без барьеров). Пробегание барьеров на различных отрезках в облегченных и затрудненных условиях (изменение расстановки, удлинение старта, с уменьшением количества барьеров на дистанции, пробегание 12-15 барьеров, повторный и переменный барьерный бег). Специальные упражнения спринтера. Совершенствование техники бега с низкого старта (с учетом особенностей барьерного бега). Бег с ускорениями от 30 до 150м. Повторный и переменный бег на отрезках до 500м. Бег в затрудненных (в гору, по песку, с сопротивлением и т.д.) и облегченных (по ветру, с тягой и т.д.) условиях. Бег по лестнице. Прыжки и прыжковые упражнения. Упражнения с отягощением (набивные мячи, ядра, гантели, штанги, мешки с песком, с партнером). Кроссовый бег. Плавание. Спортивные игры. Участие в соревнованиях по смежным видам легкой атлетики (спринт, прыжки, эстафеты). Участие в соревнованиях по барьерному бегу.

Прыжки в высоту

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: изучение основ техники прыжки в высоту способом "Перешагивание", изучение техники прыжки в высоту способом "Перекидной", изучение техники прыжки в высоту способом "Фосбери-флоп", обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту способом "Перешагивание", обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту способом "Перекидной", обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп", повышение уровня специальной

скоростно-силовой подготовленности, развитие быстроты, развитие силы, развитие координации движений, развитие гибкости, развитие выносливости.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Анализ видеоматериалов и покадровой съемки прыжка в высоту изучаемым способом. Методика обучения способом "Перешагивание" и "Перекидной" – аналитико-синтетическая, способом "Фосбери-флоп" – целостная. Обучение целостному прыжку с выполнением неправильных движений и последующим их исправлением для способа "Фосбери-флоп". Имитация постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук на месте и с 2-4 шагов. Выпрыгивания вверх с 1-3 шагов в сочетании с работой рук и махом ногой. Прыжки через резинку, постепенно увеличивая разбег с 2 до 8 шагов. Прыжки в высоту с короткого разбега для способов "Перешагивание" и "Перекидной", с полного разбега для способа "Фосбери-флоп". Различные специальные подготовительные упражнения сопряженного характера для воспитания способности к реализации имеющегося двигательного потенциала в заданной структуре спортивного упражнения. Спринтерский бег по прямой и по дуге (для способа "Фосбери-флоп") на отрезках 15-30м. Бег со старта. Повторный бег на отрезках от 30 до 80м. Разнообразные прыжковые упражнения (на одной и двух ногах, через различные предметы разной высоты). Метания набивных мячей массой от 2 до 4кг. Барьерный бег и специальные упражнения барьериста. Прыжки в длину и специальные упражнения для прыгунов в длину.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техника прыжка в целом ("Перешагивание", "Перекидной" и "Фосбери-флоп") и отдельных его элементов, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование наиболее эффективного прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".

Средства и методы совершенствования спортивной техники.

Прыжки с различной длины разбега через резинку, через планку, с постепенным увеличением высоты. Запрыгивания на гимнастическую стенку, на гимнастические маты различной высоты с полного и удлиненного разбегов. Прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой). Различные прыжковые упражнения, используемые на предыдущем этапе.

Основные средства тренировки.

Упражнения, используемые на предыдущем этапе. Упражнения с отягощениями 40-60% (для девушек) и 80-100% (для юношей) от собственного веса тела в приседании со штангой. Упражнения с отягощениями 20-40% (для девушек) и 40-60% (для юношей) от собственного веса тела в рывке со штангой. Упражнения с отягощениями 10-20% (для девушек) и 20-40% (для юношей) от собственного веса тела в толчках от груди со штангой. Различные прыжковые упражнения с энергичным разгибанием стопы с весом 10-20кг (для девушек) и 20-40кг (для юношей). Ходьба перекатом с пятки на носок со

штангой на плечах весом до 50% от собственного веса тела. Различные прыжковые упражнения с отягощениями, прикрепленными в виде пояса 1-2% (для девушек) и 2-4% (для юношей) от собственного веса тела. Спортивные и подвижные игры, акробатические упражнения, плавание, гимнастика.

Углубленный уровень 1, 2 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование темпо-ритмической структуры прыжка способом "Фосбери-флоп", совершенствование целостной структуры прыжка способом "Фосбери-флоп", совершенствование общей и специальной физической подготовленности, развитие специальных скоростно-силовых качеств.

Средства и методы совершенствования техники.

Упражнения, используемые на предыдущем этапе, обращая внимание на увеличение амплитуды движений, увеличение ритма, увеличение интенсивности, увеличение быстроты выполнения упражнений. Запрыгивание на высокие предметы с 8 до 14 беговых шагов. Прыжки с доставанием различными частями тела высоко подвешенных предметов с отягощениями, прикрепленными в виде пояса 2-4% (для девушек) и 4-6% (для юношей) от собственного веса тела. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения с увеличением объема, интенсивности и обращая внимание на скоростной компонент выполнения.

Прыжки в длину

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: изучение основ техники прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги", изучение основ техники прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись", обучение правильной постановки толчковой ноги на место отталкивания (планки), обучение маху свободной ногой и руками, обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие гибкости, развитие быстроты, развитие координации движений, развитие выносливости.

Средства и методы обучения спортивной тренировки.

Прыжки с места. Прыжки в "Шаге" с 1, 3, 5 шагов. Запрыгивание на препятствие высотой 50-60см с приземлением на маховую ногу с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину способами "Согнув ноги" и "Прогнувшись" с доставанием подвешенных ориентиров (коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью) с 5-7 беговых шагов. Упражнения для обучения удержания тела в пространстве при отталкивании. Прыжки в длину с 12-16 беговых шагов. Спринтерский бег на отрезках 20-60м с высокого старта и с ходу. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу (разбег начинается всегда с одной ноги, длина первых шагов должна быть одинакова, верхняя часть туловища находится в вертикальном положении перед толчком, следить за скоростью – а не отталкиванием). Многоскоки. Прыжки через скамейки. Специальные подготовительные упражнения спринтера и барьериста. Прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги. Бросковые упражнения набивных мячей. Толкания ядра. Прыжки в длину с разбега на технику и результат. Кроссовый бег 12-15мин. Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: изучение основ техники прыжка в длину с разбега способом "Ножницы", обучение техники ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете способом "Ножницы", обучение техники приземления способом "Ножницы", развитие быстроты, развитие гибкости, развитие выносливости, развитие скоростно-силовых качеств и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Обучение прыжку в длину способом "Ножницы" с помощью запрыгивания на тумбу (с 5-7 беговых шагов) с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму. Запрыгивание на тумбу (с 5-7 беговых шагов) с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием, спрыгиванием и повторением. Запрыгивания на тумбу (с 5-7 беговых шагов) с приземлением на толчковую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму. Прыжки по ступенькам. Прыжки с ноги на ногу и в "шаге" сериями. Прыжки с ноги на ногу и в "шаге" на месте и с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу и в "шаге" с отягощениями от 500 до 1500гр. Прыжки с ноги на ногу и в "шаге" через барьеры малой высоты. Прыжки на одной ноге в затрудненных условиях (по матам, на рыхлом грунте, по снегу, на песке). Прыжки в длину с разбега через препятствие (барьер, планка). Упражнения для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, передней поверхности бедра, мышц спины и живота. Бег с высокого и низкого старта, с ходу на различных отрезках от 20 до 60м. Повторный бег на отрезках от 100 до 200м. Бег в гору и с горы. Применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера. Прыжки в глубину. Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением до 50% (для девушек), до 100% (для юношей) от собственного веса тела. Кроссовый бег. Плавание. Спортивные игры.

Углубленный уровень 1, 2 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники выполнения прыжка в длину избранным способом, совершенствование техники выполнения отдельных фаз прыжка, совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с техникой отталкивания, развитие быстроты, развитие гибкости, развитие координации движений, развитие скоростно-силовых и силовых качеств, использовать средства реабилитации и восстановления.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Выработка и запоминание мышечных ощущений при выполнении разбега с 22-24 беговых шагов на время. Прыжки в длину с доставанием подвешенного предмета на высоте 250-300см. Прыжки с разбега, отталкиваясь от опоры высотой 20-40см. Прыжки с разбега, отталкиваясь от опоры глубиной 5-10см. Прыжки на гимнастические маты различной высоты для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение выносить стопы. Запрыгивание на гимнастические снаряды, маты различной высоты в "шаге" с 5-7 беговых шагов без отягощений и с отягощениями. Прыжки через далеко-высокие препятствия с разбега. Прыжки в "шаге" в гору. Применение тренажеров. Специальные беговые упражнения спринтера и барьериста.

Равномерные ускорения с увеличением темпа шагов до максимального ускорения, с переменной темпа до 5-10 шагов по инерции. Бег с низкого старта на отрезках от 30 до 80м. Бег на отрезках 150-300м (интервалы отдыха определяются по ЧСС). Бег на отрезках до 80-100м по ветру, с тяговым устройством. Барьерный бег. Бег на отрезках 30-40м за меньшее количество шагов. Упражнения с различными отягощениями (пояс, жилет) в беге, прыжках. Прыжковые упражнения в глубину, с последующим выпрыгиванием в высоту. Выполнение серийных прыжковых упражнений с различной интенсивностью нагрузки (70-80%, 80-90%, 90-100%) и интервалами отдыха (от 1 до 3мин). Применение изометрических упражнений. Чередование силовых упражнений с прыжковыми и беговыми упражнениями. Метания различных снарядов. Силовые упражнения со штангой. Кроссовый бег. Плавание. Спортивные игры.

Тройной прыжок

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с целостной схемой выполнения прыжка, обучение разбегу и прыжку с 5-7 беговых шагов, развитие общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Тройной прыжок с места. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега без определения места отталкивания. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега с отталкиванием от планки. Тройной прыжок с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание. Тройной прыжок на одной ноге. Повторные пробежки 20-30м по дорожке или в секторе для прыжков. Сочетание разбега со "скачком" с 7-9 беговых шагов. Тройной прыжок с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3м от места отталкивания на "скачок", второй ногой 2,0-2,2м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 от второго. Спринтерский бег на отрезках 40-60м. специальные упражнения спринтера и барьериста. Специальные упражнения прыгунов в длину и высоту. Разнообразные прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой. Плавание. Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: обучение сочетанию "скачка" и "шага", "шага" и прыжка, обучение и совершенствование ритма разбега и прыжка, развитие общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы совершенствования спортивной техники.

Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге с активной "загребающей" постановкой ноги на отталкивание. "Скачок" с 2-3 беговых шагов. "Скачок" и "шаг" на возвышение. Спрыгивание с возвышенности 30-60см на толчковую ногу с замахом руками и прыжком на маховую ногу. "Скачок" и "шаг" постепенно увеличивая разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу и пробеганием вперед. "Шаг" и прыжок через препятствие. Спрыгивание с возвышенности 30-60см на маховую ногу, с последующим отталкиванием. Упражнения с отягощениями. Упражнения со штангой в движении (вес штанги 40-60% от собственного веса).

Бег с ускорениями 60-150м. Разнообразные прыжковые упражнения без отягощения. Разнообразные прыжковые упражнения с отягощениями от 2 до 5% от собственного веса тела.

Углубленный уровень 1, 2 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование темпа и ритма структуры прыжка с разбега в целом, совершенствование фаз прыжка "скачок" - "шаг" - прыжок. Увеличение общей и специальной физической подготовки, использовать средства реабилитации и восстановления.

Средства и методы совершенствования спортивной техники.

Разнообразные прыжковые упражнения, "скачки", "шаги" (на дистанции 30-60м). Выталкивания через 3 беговых шага. Пятерной прыжок с 5-10 беговых шагов на толчковой, маховой, с ноги на ногу. Тройной прыжок с 6-14 беговых шагов. Тройной прыжок на одной ноге с полного разбега. Различные прыжковые сочетания "скачок" - "шаг", "шаг" - прыжок, "шаг" - "шаг" и т.д. с 6-12 шагов разбега. Разнообразные прыжковые упражнения с тренировочного этапа с увеличением объема и интенсивности. Многократные "скачки" на одной ноге сериями без отягощения. Многократные "скачки" на одной ноге сериями с отягощениями 3-5% от собственного веса тела. Упражнения со штангой (рывки – 80-100%, толчки – до 120%, приседания – 140-180% от собственного веса). Метания различных снарядов. Плавание. Спортивные игры.

Прыжки с шестом

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: общее ознакомление с техникой прыжка с шестом, развитие общей физической подготовленности, развитие ловкости, развитие гибкости, развитие координации движений, развитие прыгучести, развитие быстроты.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Удержание шеста. Ходьба и бег с шестом на отрезках 20-30м. Вход в вис на шесте с 1-5 шагов, шест над плечом и в упоре о бортник. Вход в вис на шесте с 1-5 шагов, держа шест сбоку, выводя его вперед в упор на предпоследнем шаге с увеличением до 3-7 шагов (с небольшим ускорением на последних шагах). Спрыгивание с шеста (с гимнастической стенки, коня и т.д.). Прыжки с шестом в длину с приземлением на гимнастические маты (приземление на спину). Прыжки с шестом в длину с приземлением на гимнастические маты (приземление с поворотом на живот). Выполнение прыжка в целом на высоте 150-200см через резинку с 6-10 беговых шагов. Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, боком, стойка на руках, мостик и т.д.). Лазание по канату с помощью только ног, с помощью только рук. Подъем ног и туловища в виси на канате или кольцах. Подъем ног и туловища из виси на канате с поворотом налево и переход в упор согнувшись. Переход через планку высотой 80-100см через стойку на руках с поворотом и отталкиванием от возвышения. Различная беговая и прыжковая подготовка. Бег на отрезках 50-60м. Повторный бег на отрезках 150-200м. Барьерный бег через барьеры высотой 30-50см. Кроссовый бег. Прыжки в высоту и длину. Силовые упражнения с отягощениями в

быстром темпе (вес 40-50% от собственного веса тела). Гимнастические и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: изучение и совершенствование отдельных фаз прыжка (разбег, отталкивание, вход в вис, подъем тела вверх, переход через планку, приземление), определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега, развитие общей физической подготовленности, развитие специальной силовой подготовленности, развитие гибкости, развитие координации движений.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Имитация выноса шеста с разбега 10-12 шагов. "Отвал" на шесте и разгибание туловища вдоль шеста, приземление с поворотом на спину. Запрыгивание на канат в вис и мах с поворотом, то же через планку. Подъем туловища из вися на канате или шесте с поворотом в упор, согнувшись на гимнастический стол. Переход через планку высотой 80-100см через стойку на руках, отталкиваясь от плинта или гимнастической скамейки с разбега 3-7 шагов. Прыжки на батуте (сальто вперед, сальто назад, переворот вперед, переворот назад и т.д.).

Основные средства тренировки.

Разнообразные упражнения с изменением объема и интенсивности выполнения. Увеличение специальных гимнастических и акробатических упражнений (переворотов, сальто, "фляк", "рондат" и т.д.), уменьшение силовых упражнений с отягощением.

Углубленный уровень 1, 2 года.

Задачи совершенствования техники и тренировки: совершенствование систем и функции организма для достижения высокого уровня работоспособности, овладение современной техникой и тактикой в условиях соревнований, совершенствование физических и технических качеств прыгунов с шестом, использовать средства реабилитации и восстановления.

Средства и методы тренировки.

Разнообразные упражнения с увеличением объема и интенсивности. Уделять особое внимание на выполнение темпо-ритмовой структуры прыжка в целом. Многократные повторения прыжков с полного разбега. Прыжки с отягощением до 1% от собственного веса тела. Упражнения с различными отягощениями и штангой. Локальные упражнения на развитие основных мышечных групп для прыгунов с шестом на тренажерах. Барьерный бег 60-80м. Повторные пробегания 80-150м. Разнообразные прыжковые упражнения с увеличением объема и интенсивности. Гимнастические и акробатические упражнения.

Толкание ядра

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: изучение техники толкания ядра с места, стоя боком и лицом по направлению толкания, изучение техники толкания ядра со "скачка", развитие общей физической подготовленности, развитие быстроты,

развитие гибкости, развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации движений.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Толкание ядра с места и со "скачка". Толкание набивных мячей весом от 2 до 3 кг вертикально вверх, вперед-вверх из различных исходных положений (ноги на ширине плеч, вес тела переносится на правую ногу, стоя лицом, в полуобороте, боком в сторону толкания), ядро и правая рука находятся у плеча. Многократные "скачки" на правой ноге из исходного положения для толкания ядра. "Скачки" на правой и левой ноге в сочетании с махом левой и правой ноги, бег спиной вперед по направлению толкания.

Основные средства тренировки.

Спринтерский бег на отрезках от 30 до 200 м. Упражнения с барьерами. Различные прыжки с места (тройной, пятерной, десятерной и т.д.). Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжковые упражнения через барьеры и скамейки высотой 40-50 см. Упражнения с набивными мячами, ядрами разного веса. Упражнения с отягощениями малого веса, выполняемые в быстром темпе (гантели, мешки с песком, диски для штанги и т.д.) в жиме лежа, рывке, толчке. Сведение и разведение рук из различных исходных положений с отягощениями. Сведение рук рывком через стороны вверх с отягощениями. Кроссовый бег. Гимнастические и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: изучение техники выталкивания ядра, изучение и закрепление умений вести локоть толкающей руки стороной, изучить и закрепить движение левой руки вперед-вверх, изучить последовательно-вращательные движения бедрами и тазом, изучить технику разгона снаряда по кругу и стоя спиной по направлению толкания, развитие общей и специальной физической подготовленности, развитие всех мышечных групп, развитие гибкости, развитие силовых качеств, развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации движений.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Толкание набивных мячей с места и со "скачка", стоя лицом и боком по направлению толкания. Толчок штанги от груди вперед-вверх. Медленное выталкивание одного конца грифа от штанги (другой конец грифа упирается в стену) с последующей ловлей его. Поднимание свободного конца грифа левой рукой хватом сверху, поворачивая бедра вперед-вверх, толкающая рука находится у плеча. Выпрыгивания вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра. Подскоки на правой ноге в положении "ласточка" (поворачивая голову вверх, левая нога вытянута). Скачки назад на правой ноге в стартовой группировке. Из исходного положения "растяжка" (правая нога выпрямлена в коленном суставе, носок правой ноги прижимается к поверхности, левая нога после маха упирается в поверхность, туловище над правой ногой), подтянуть правую ногу "под себя" (под центр тяжести тела). Из положения стартовой группировки выполнить мах левой ногой назад.

Основные средства тренировки.

Толкание ядра с места и со "скачка". Спринтерский бег на отрезках от 30 до 150м. барьерный бег. Прыжки в высоту и длину. Разнообразные прыжковые упражнения. Метания набивных мячей из различных исходных положений. Сгибание и разгибание туловища в различных исходных положениях. Упражнения для всех групп мышц туловища (подъем ног, наклоны в стороны и т.д.). Наклоны вперед со штангой на плечах. Круговые вращения туловищем с весом в руках. Жим штанги от груди лежа. Выжимание ногами из различных исходных положений на тренажерах. Выпрыгивания с отягощениями (диски для штанги, мешки с песком и т.д.). Ходьба подскоками с отягощением на плечах (штанга, мешки с песком). Вставание с поворотом в левую и правую сторону из положения барьерного шага. Прыжки с места назад. Различные прыжковые упражнения с отягощениями. Гимнастические и акробатические прыжки. Спринтерский бег на отрезках от 30 до 150м. Кроссовый бег. Спортивные игры.

Углубленный уровень 1, 2 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники выталкивания ядра, совершенствование техники разгона снаряда по оси круга и последовательно-вращательных движений тазом и бедрами, совершенствование техники толкания ядра в целом, совершенствование ритма движений, развитие быстроты, развитие силы и скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Имитация толкания ядра со снарядом и без снаряда (с воображаемыми). Толкание облегченных, стандартных и утяжеленных снарядов. Упражнения на специальных тренажерах с резиновым жгутом из положения финального усилия (выполнять движение "растяжка" – разведение бедер, т.е. мах левой ногой назад). Усилие при разведении бедер вызывает скольжение правой стопой по опоре, после подбора под тело правой стопы возвратиться снова в исходное положение. Из положения наклонного упора у стены растягивать резиновый жгут, сгибая правую голень, многократно ускоряя движение левой ногой. Отталкивания висящих тяжелых предметов (гири, ядра) из различных исходных положений. Толкание штанги малого веса от груди вперед под углом 40-45° в повышенном темпе. Жим штанги лежа по углом 45°. Скачки на правой ноге назад из положения момента замаха.

Основные средства тренировки.

Толкание ядра с места и со "скачка". Броски ядер, набивных мячей и других тяжелых предметов из различных исходных положений. Специальные упражнения спринтера. Спринтерский бег на отрезках от 30 до 60м. Повторные пробегания отрезков от 100 до 150м. Барьерный бег. Прыжки в высоту и длину. Разнообразные прыжковые упражнения (тройной, пятерной, десятерной), через стойки и барьеры отталкиваясь двумя ногами. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Жим штанги лежа, сидя, стоя, рывковая и силовая тяга (приседания со штангой на плечах, на груди). Разножки с отягощением, ходьба выпадами с отягощением. Выжимание ногами из различных исходных положений на тренажерах. Выпрыгивания с отягощениями (гирей, мешки с песком и т.д.). Силовые упражнения на

специальных тренажерах для отдельных мышечных групп. Гимнастические и акробатические упражнения. Плавание. Спортивные игры.

Метание диска

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с техникой метания диска, изучение техники выпуска диска с указательного пальца, изучение техники замаха руки с диском (стоя лицом, боком и спиной по направлению метания), изучение техники работы ног при метании диска с места и в движении (с полуоборота и боком по направлению метания).

Средства и методы обучения спортивной техники.

Размахивание с диском в руке. Катание диска по земле, подбрасывание диска вверх (выпуск диска только с указательного пальца). Метание диска невысоко над землей на незначительные расстояния 6-12м. Метание диска невысоко над землей на дальность скольжения диска по земле. Метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной в направлении метания. Имитация финального усилия без снаряда и со снарядом (набивными мячами, велосипедными покрышками и т.д.). Метание диска и произвольных снарядов, стоя лицом и боком по направлению метания. Метание диска с поворотом. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движений. Развитие быстроты и гибкости. Силовая подготовка без поворота и с поворотом в обе стороны (попеременно).

Основные средства тренировки.

Метание диска с места и с поворотом. Броски ядер, набивных мячей из различных исходных положений (снизу-вперед, через голову назад и т.д.). Прыжки в длину и высоту. Спринтерский и барьерный бег на отрезках от 30 до 100м. Низкие старты. Кроссовый бег. Многократные прыжки с отягощениями и без отягощений. Прыжки через барьеры и скамейки различной высоты. Силовые упражнения с партнером. Силовые упражнения со штангой, гирей, гантелями и на тренажерах (жим, рывки, тяга, приседание и т.д.). Развитие мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и стоп. Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: освоить технику работы ног при метании диска с места, освоить технику начала вращения и входа в поворот (вращение на внутренней части левой стопы, обгон снаряда бедром правой ноги), освоить технику работы ног при движении по кругу (постановку правой ноги в центр круга, постановку левой ноги после поворота), изучение техники метания диска в целом, развитие общей физической подготовленности, развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации движений.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Вращение на 180° и 360° на передней части левой стопы без снаряда и гимнастической палкой на плечах. Серии поворотов по прямой без отягощений и с отягощениями, с акцентом на ускорение движение ног во второй половине поворота. Метание облегченного и стандартного диска с места, с полуповорота и полного поворота. Метание набивных мячей, ядер, дисков для штанги с

места. Метание диска с 2-3 поворотов. Имитация финального усилия с резиновым жгутом, амортизаторами. Имитация продвижения по кругу с резиновым жгутом, закрепленным у стены. Прыжковые упражнения без отягощений и с отягощениями на месте и с продвижением (без поворотов и с поворотами в обе стороны попеременно). Силовая подготовка с упражнениями на гибкость и расслабление. Соотношение средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки в пределах 60% на 40%.

Углубленный уровень 1, 2 года.

Задачи обучения и тренировки: изучение отдельных элементов и связок (работа стопы, ног, таза, груди т.д.), совершенствование техники метания диска в целом, закрепление постановки правой ноги в центр круга с ускорением при закрытом положении туловища и фиксации левой руки, закрепление "вставлять" бедро в момент финального усилия, совершенствование ритма движений при метании диска, развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации движений, развитие быстроты, развитие силы, развитие гибкости.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Метание облегченных, стандартных и утяжеленных снарядов. Многократные вращения на передней части стопы без снарядов с отягощениями. Вращение на левой стопе с махом правой ноги и постановкой ее в центр круга. Вращение на левой стопе с махом правой ноги и постановкой ее в центр круга с резиновым жгутом, прикрепленным к голени маховой ноги и закрепленным у стены. Метание с полуоборота, с опорой на левой ноге, вымахивая правой, "отсечка" левой ногой. Метание снаряда, левая нога впереди с проходом правой ноги и таза вперед. Стоя на левой ноге, правая нога впереди, активная постановка правой ноги с висом и "отсечка" левой. Отработка финального усилия с резиновым жгутом, амортизаторами, партнером. Метание диска с 1-5 поворотов. Метание диска, стоя лицом по направлению метания, с опорой и вращением на правой ноге. Метание диска с параллельных ног, фиксируя левую. Броски набивных мячей и ядер дисковым способом. Специальные упражнения на тренажерах. Жим штанги лежа. Плавание. Спортивные игры.

Метание копья

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с основами техники метания копья, обучение техники держания и отведения копья, обучение техники ходьбы и бега с копьем, обучение техники финального усилия, обучение техники метания с одного и трех шагов, развитие общей физической подготовленности, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, развитие ловкости и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Метание копья с места и с разбега. Метание копья в цель (круг диаметром 10-50см, квадраты, линии или другие зрительные ориентиры, находящиеся на расстоянии 5-10м). Метание с места различных предметов (мячи, камни, "турбо-копье"). Пробежки с копьем. Отведение копья при ходьбе

и беге с переходом в исходное положение для финального усилия. Метания копья с двух, четырех, шести шагов.

Основные средства тренировок.

Спринтерский бег от 30 до 100м. Низкие старты. Прыжки в высоту и длину. Различные прыжковые упражнения (тройной, пятерной, десятерной, через барьеры, скамейки, многоскоки). Упражнения с отягощениями малого веса, направленные на развитие силы всех мышечных групп. Гимнастические и акробатические упражнения, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом и тазобедренном суставах. Медленный бег, кроссы. Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: освоить технику отведения копья по прямой линии назад и вперед-вниз-назад, освоить технику "захват" снаряда (обгон тазом и ногами плечевого пояса и руки с копьем), освоить технику движения ног перед финальным усилием (пяти последних шагов), определить оптимальную длину разбега, развитие общей физической подготовленности, развитие гибкости и подвижности в суставах, развитие координации движений, развитие скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Метание облегченных и стандартных копий. Имитация отведения копья и финального усилия со снарядом и без снаряда. Имитация отведения копья при выполнении 1-3 шагов, 3-5 беговых шагов. Имитация "захвата" копья со снарядом, с резиновым жгутом и различными отягощениями (диски для штанги, гантели и т.д. весом 2-4 кг). Имитация "тяги" копья с резиновым жгутом, на специальном блоке. Метание мячей с места и с разбега (150гр для девочек, 250гр для мальчиков). Метание "турбо-копья" с места и с разбега. Имитация бросковых шагов со снарядом и без снаряда. Бег скрестными шагами с отведением копья и другими вспомогательными снарядами. Различные прыжки и скачки с места сериями. Метание облегченных копий и других легких снарядов в цель и на дальность с места и с 4-6 шагов разбега. Упражнения на подвижность в плечевых суставах, позвоночнике и тазобедренных суставах без снаряда, со снарядом и с отягощением. Упражнения на гимнастических снарядах – перекладине, брусьях, кольцах.

Основные средства тренировок.

Метание облегченных и стандартных снарядов. Специальные упражнения спринтера. Спринтерский бег на отрезках 60-80м. низкие старты. Повторный бег на отрезках 100-150м. различные прыжки с места, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прыжки через барьеры высотой 50-70см. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Упражнения с отягощениями (штанги, гантели, набивные мячи и т.д.). Кроссовый бег. Барьерный бег. Гимнастические и акробатические упражнения. Спортивные игры.

Углубленный уровень 1, 2 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование отдельных элементов техники метания копья и связок при выполнении финального усилия, совершенствование техники остановки после броска (быстрый прыжок

с левой ноги на правую), совершенствование ритма разбега и ритма бросковых шагов, совершенствование техники метания копья в целом, развитие общей физической подготовленности, развитие специальных скоростно-силовых качеств, совершенствование координации движений, развитие гибкости и подвижности в суставах.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Метание облегченных и стандартных копий с места и с разбега. Метание копий и других предметов в цель. Метание отягощений из-за головы вперед с 3-5 шагов. Имитация "захвата" копья с дисками для штанги, резиновым жгутом и на специальном блоке. Отведение копья в ходьбе и в беге, с переходом в исходное положение для финального усилия.

Основные средства тренировки.

Гимнастические и акробатические упражнения, направленные на развитие подвижности в плечевых, локтевом и тазобедренном суставах. Специальные упражнения спринтера. Низкие старты. Бег с ускорениями на отрезках 30-60м и 100-200м. Многоскоки, прыжки на одной ноге. Прыжки в высоту и длину с разбега. Выпрыгивания с отягощениями. Прыжки через барьеры. Силовые упражнения с отягощениями (со штангой 60-70% от максимального, набивными мячами, ядрами, гантелями и т.д.). Силовые упражнения с "кувалдой" легкого и тяжелого веса (удары целесообразнее наносить по подвешенной автомобильной крышке на высоте 2-2,5м). Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Кроссовый бег до 20-30мин. Спортивные игры.

Метание молота

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с основами техники метания молота, обучение основам техники метания молота, обучение технике предварительных вращений, обучение технике выполнения финального усилия, ознакомление с техникой работы ног при метании с поворотов (последовательность в обучении: работа ног при поворотах, финальное усилие, предварительные вращения), развитие общей физической подготовленности, развитие быстроты, развитие силовых и скоростно-силовых качеств, развитие координации движений, развитие гибкости, развитие вестибулярного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники и тренировки.

Имитация поворотов без предметов и с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.). Многократные повороты по прямой линии (следить за слитностью поворотов). Метание набивных мячей с места с замахом. Метание набивных мячей с 1-3 поворотов. Метание набивных мячей с петлей 30-50см с 1-3 поворотов. Раскручивание набивных мячей с петлей влево и вправо. Метание набивных мячей или ядер с места, стоя спиной по направлению. Имитация многократных поворотов с облегченными молотами 2-4кг и молотами с длиной проволоки 115-118см.

Основные средства тренировки.

Имитационные упражнения с вспомогательными упражнениями и молотами весом 2-4кг. Разнообразные общеразвивающие упражнения.

Разнообразные скоростно-силовые упражнения. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и силы. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: развитие техники предварительных вращений молота (обращая внимание на "захват" и слитный вход в поворот), движение молота по правильной наклонной плоскости, правильное расположение низшей и высшей точек при поворотах, ускорение системы "метатель-снаряд" в процессе поворотов, развитие общей и специальной физической подготовленности, развитие быстроты, развитие силовых и скоростно-силовых качеств, совершенствование координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники и тренировки.

Вращение молота двумя и одной рукой. Вращение гири и других предметов с отягощением двумя руками влево и вправо. Вращение молота в движении во время ходьбы (делать шаг левой, когда молот проходит сверху, шаг правой, когда молот проходит снизу). Имитация и метания набивных мячей с петлей. Имитация и метания облегченных и стандартных молотов. Чередование предварительных вращений и поворотов в различных вариантах. Метание набивных мячей, ядер, гирь и других вспомогательных снарядов с 1-4 поворотов (вес снаряда с учетом подготовленности). Метание облегченного молота с 3-4 поворотов из круга с соблюдением правил соревнований, с укороченной или удлиненной проволоки. Имитация поворотов с молотом закрытыми глазами. Прыжки вверх с места с поворотами на 360° (одинарные и многократные). Разнообразные упражнения с различной интенсивностью на развитие общей и специальной физической подготовки, применяемые для всех метателей. Разнообразные подвижные игры, с утяжеленными предметами учитывая специфику метателей молота. Спортивные игры.

Углубленный уровень 1, 2 года.

Задачи совершенствования техники и тренировки: совершенствование техники метания молота в целом с 3-4 поворотов, развитие силовых и скоростно-силовых качеств, совершенствование ритма поворотов, определение индивидуальных особенностей в технике, развитие общей и специальной физической подготовленности, воспитание морально-волевых качеств на соревнованиях.

Средства и методы совершенствования техники и тренировки.

Имитация и метание облегченных, соревновательных и утяжеленных снарядов. Броски набивных мячей, мячей с петлей, ядер, гирь весом 16-24кг (вверх, снизу вперед, назад, через голову назад, с запаха справа и слева). Броски гирь левой и правой рукой сбоку. Вращение гири влево и вправо на проволоке и без проволоки. Силовые упражнения со штангой. Повороты с подвесной штангой и другими отягощениями с целью развития специальных мышечных групп метателей молота. Упражнения на тренажерах с целью развития специальной быстроты и скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения для прыгунов. Специальные упражнения спринтеров. Упражнения для развития общей и специальной физической подготовленности с увеличением

интенсивности и преобладанием специальной подготовленности. Плавание. Спортивные игры. Индивидуальные упражнения на расслабление и восстановление.

Многоборья

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: укрепление здоровья, обеспечение разносторонней физической подготовленности, создание базы двигательных умений и навыков при выполнении комплексов физических упражнений для формирования "школы движений", обучение основам техники бега, обучения основам техники прыжков, обучение основам техники метаний, развитие всех физических качеств, развитие координационных движений, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, выполнение юношеских нормативов в отдельных видах многоборья.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: укрепление здоровья и закаливание организма, развитие работоспособности и укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие основ техники всех видов в многоборье, развитие всех физических качеств, развитие интереса к участию в соревнованиях по многоборью, воспитание морально-волевых качеств, выполнение нормативов в отдельных видах многоборья.

Углубленный уровень 1, 2 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование систем и функций организма для достижения высокого уровня работоспособности, овладение спортивной техникой всех видов многоборья, совершенствование взаимосвязей всех сторон подготовки (физической, технической, психологической, морально-волевой), развитие и совершенствование специальных физических качеств многоборцев, распределение физических сил в течение двух соревновательных дней многоборцев, выполнение норматива кандидата в мастера спорта в многоборье.

Средства и методы обучения и тренировки для всех уровней.

Средства и методы обучения спортивной техники и тренировки используются такие же, как у спринтеров, бегунов на средние и длинные дистанции, барьеристов, прыгунов и метателей данного возраста. Учитывая специфику подготовки многоборцев (связи в видах многоборья), объем и интенсивность упражнений уменьшается для каждого вида по сравнению со специализированными видами.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – 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, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое

мастерство.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

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

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»); определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. 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 спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей

психической подготовленности к соревнованиям.

Предметная область «Вид спорта» для базового уровня

Весь учебный материал, предусмотренный Программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах базового уровня обучения ведется многоборная подготовка (бег, прыжки, метания). Учебный материал в группах углубленного уровня распределяется по специализации. Тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач уровня подготовки и определенного периода годичного цикла.

На базовом уровне 1, 2, 3 года главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья обучающихся.

Значительный отсев из групп базового уровня 1, 2, 3 года часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% от общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи общей физической подготовки. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на базовом уровне 1, 2, 3 года должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжков и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на базовом уровне 1, 2, 3 года является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, плавание, пробеги по пересеченной местности, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 2-х разовых тренировках (базовый уровень 1 год обучения):

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости;
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка;

3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (базовый уровень 2, 3 года обучения):

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты;
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости;
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка;
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты;
2. Скоростно-силовая подготовка;
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка;
4. Развитие координации движений.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Базовый уровень 4, 5, 6 года обучения – этап многоборной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетике и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этих годах базового уровня, исключив форсирование, однообразие и скуку в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации – происходит переориентация целевой установки обучающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетике, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавание, и использование на протяжении всех уровней соревновательного и игрового методов, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом уровне продолжается работа по воспитанию у юных легкоатлетов естественности и непринужденности всех движений.

На этих годах базового уровня юные легкоатлеты начинают изучать более углубленную технику видов легкой атлетике: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания. Начинают изучать более углубленную технику барьерного бега и толкания ядра.

В тренировочном периоде начинают использовать метод целостного обучения движению, обращают внимание на положение головы, стопы, кисти в пространстве – они определяют движение. Ставят задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении.

Увеличивается количество прыжков в высоту, в длину, с короткого и среднего разбега. Обучение толканию и метаниям начинается с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение направлен на финальное усилие. Обучение барьерному бегу, используют барьер высотой 50см, барьер с натянутой резиной, барьер "неволяжка", во избежание травматизма.

При обучении юных спортсменов технике барьерного бега следует заострить внимание на трактовку деления на фазы преодоления барьера:

подготовка к преодолению барьера, атака и переход барьера, сход с барьера. Такие термины как «отталкивание» и «атака на барьер», присутствующие в литературе, здесь не приемлемы, так как они дают неверную ориентировку на атаку барьера, создавая представление у новичков, как о выполнении какого-то прыжка. Прыжка ни в коем случае быть не должно. Нога снимается с опоры активным движением бедра. Следующий момент – фаза подготовки к атаке барьера, от которой зависит ритмовая структура бега между барьерами. Она заключается в более быстрой постановке толчковой ноги на опору за счет сокращения длины последнего шага.

Общая и специальная физическая подготовка требует – увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке – старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150м. Во всех видах подготовки – большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести собственного веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка. Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать. Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка в 13-14 лет имеет следующие формы:

- общие многоборья 4-х борье «Шиповка юных»;
- специализированные двоеборья и троеборья;
- выступления в отдельных видах легкой атлетики.

На протяжении всего уровня – тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в тренировочном процессе. К концу базового уровня постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объём соревнований в отдельных видах легкой атлетики повышается.

Углубленный уровень 1, 2, 3, 4 года.

Этап Специализации.

На данном этапе происходит распределение спортсменов на специализацию в видах легкой атлетики. Виды легкой атлетики делятся на:

Бег

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От

правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на базовом уровне 4 года используются специальные упражнения. Однако необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

Базовый уровень 5, 6 года обучения (13-14 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег, не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объеме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С углубленного уровня 1 года объем спринтерского бега увеличивается, достигая на углубленном уровне 2 года обучения 35-45% от общего объема тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1.Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки;

2.Бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный);

3.В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.

Главная задача подготовительного периода зимнего этапа – повышение абсолютной скорости, летнего этапа – скорости и скоростной выносливости.

Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объемом должны применяться в конце подготовительного периода. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объем начнет снижаться.

Примерные рекомендуемые схемы построения недельного цикла

Общеподготовительный

Понедельник	- скоростно-силовая подготовка
Вторник	- развитие специальной выносливости
Среда	- развитие общей выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, общефизическая подготовка
Суббота	- техническая подготовка, скоростно-силовая

Воскресенье - отдых.

Специально-подготовительный период

Понедельник - скоростная, скоростно-силовая подготовка

Вторник - техническая подготовка

Среда - скоростная, скоростно-силовая подготовка

Четверг - отдых

Пятница - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка

Суббота - техническая подготовка, развитие специальной выносливости

Воскресенье - отдых.

Соревновательный период

Понедельник - техническая подготовка, силовая

Вторник - техническая подготовка

Среда - скоростно-силовая подготовка, специальная выносливость

Четверг - отдых

Пятница - скоростно-силовая подготовка

Суббота - техническая подготовка

Воскресенье - отдых.

Прыжки

Прыжок в длину и тройной прыжок характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на:

повышение скорости разбега и достижение его стабильности;

сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега;

повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги;

достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса;

маховые движения рук и ног в отталкивании;
свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног;
совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению обучающимися, свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц – сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годичного цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

Объем нагрузки на протяжении спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами. В общеподготовительном периоде закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

В специально-подготовительном периоде увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиванием.

В соревновательный период большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Примерные рекомендуемые схемы построения недельного цикла

Общеподготовительный период

Понедельник	- силовая подготовка
Вторник	- техническая подготовка, развитие быстроты
Среда	- скоростно-силовая подготовка, развитие общей выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- силовая подготовка
Суббота	- прыжковая подготовка, развитие скоростных качеств
Воскресенье	- отдых.

Специально-подготовительный период

Понедельник	- техническая подготовка, развитие скоростных качеств
Вторник	- скоростно-силовая подготовка
Среда	- развитие скоростных качеств, силовая подготовка
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота	- развитие скоростных качеств, силовая подготовка
Воскресенье	- отдых.

Соревновательный период

Понедельник	- развитие скоростных качеств, техническая подготовка (разбег)
Вторник	- техническая (прыжковая) подготовка, силовая
Среда	- отдых
Четверг	- техническая (прыжковая) подготовка
Пятница	- развитие скоростных качеств, силовая подготовка
Суббота	- отдых

Метания

Подготовка метателей является последовательным процессом развития совершенствования двигательно-координационных способностей спортсмена, его физических, функциональных и морально-волевых качеств. Поскольку метания представляют собой упражнения со сложнокоординационной структурой, овладение техникой метаний, является главным, направляющим звеном в этом процессе.

Трудность обучения технике легкоатлетических метаний состоит в том, что сложные по своей структуре движения ограничены краткостью времени их выполнения и необходимостью преодоления веса снаряда. Поэтому в планировании и подборе средств основным принципом становится принцип единства технической и физической подготовки. Недостаточная физическая подготовленность метателей становится причиной целого ряда ошибок: нарушается ритм, теряется связь между предварительным разгоном и финальным усилием, недостаточно обгоняется снаряд, финальное усилие выполняется с уменьшением скорости и т.д. Однако необходимо помнить, что физическая подготовка подчинена технической. Упражнения для развития физических качеств должны преследовать цель совершенствования гибкости и носить в то же время скоростно-силовой характер.

Следующим важным принципом в подготовке метателей является принцип ведущего звена – элемента движения, определяющего и характеризующего двигательное действие. В метаниях такими звеньями являются – финальное усилие, сочетание предварительного усилия и специфический ритм.

Обучение технике следует начинать с главного элемента – финального усилия, выполняя метание с легким снарядом и имитируя движение и лишь затем переходить к изучению разбега. Однако для метания копья это правило не совсем подходит. В этом виде нужно несколько раньше включать в занятия метание с нескольких шагов разбега, добиваясь у учащихся ощущения твердой

опоры под ногами. Метанию копья следует начинать обучать со вспомогательных снарядов – теннисного мяча, камней, "свистуна" (менее 500 гр.)

Принцип постепенности – находит своё отражение не только в обучении технике, от простого к сложному, но и в последовательности перехода от одних снарядов к другим (по весу), в зависимости от возраста и физической подготовленности обучающихся, что позволит избежать грубых ошибок в технике.

На базовом уровне 4, 5 года необходимо совершенствовать одновременно техническую подготовку и физические качества метателей, особое внимание должно уделяться развитию скоростно-силовых способностей. На этих уровнях желательно широкое использование неспецифических средств: прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной), спринтерский бег до 100м, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с отягощениями и медленный бег до 2км для развития аэробных возможностей и выносливости.

С углубленного уровня доля неспецифических упражнений уменьшается в пользу специальных, и в большем объеме включаются упражнения со штангой.

Примерные рекомендуемые схемы построения недельного цикла

Подготовительный период.

Понедельник	- силовая подготовка, развитие гибкости и координации движений
Вторник	- техническая подготовка, развитие быстроты
Среда	- техническая подготовка, скоростно-силовая
Четверг	- отдых
Пятница	- скоростно-силовая подготовка, развитие гибкости
Суббота	- техническая подготовка, развитие общей выносливости
Воскресенье	- отдых.

Соревновательный период.

Понедельник	- техническая подготовка, развитие быстроты
Вторник	- силовая подготовка, развитие гибкости и координации движений
Среда	- скоростно-силовая подготовка, специальная выносливость
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота	- техническая подготовка, развитие быстроты
Воскресенье	- отдых.

Многолетний тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков:

у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие

подвижности суставов-связочного и мышечного аппаратов, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения;

упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия;

упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств. Особенности многолетней тренировки юных спортсменов:

строгая последовательность преемственности задач, средств и методов тренировки;

при подготовке юных спортсменов важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов;

строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок, постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности;

необходимость одновременного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость, необходимо развивать на всех возрастных этапах).

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области «Вид спорта» для базового и углубленного уровней

№ пп	Тематические разделы	Общий объем часов	Базовый уровень						Общий объем часов	Углубленный			
			Год обучения							Год обучения			
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4
1.	Техническая подготовка	114	20	20	17	17	20	20	68	16	16	18	18
2.	Тактическая подготовка	100	15	15	15	15	20	20	65	14	14	18	18
3.	Интегральная подготовка	56	10	10	8	8	10	10	62	14	14	17	17
4.	Комплексы специальных физических упражнений	90	15	15	13	13	17	17	64	14	14	18	18
5.	Участие в физкультурных и	74	10	10	10	10	17	17	126	28	28	35	35

	спортивных мероприятиях												
6.	Основы судейства	0	0	0	0	0	0	0	48	12	12	12	12
	Всего:	434	70	70	63	63	84	84	432	98	98	118	118

3.3. Вариативная часть программы

В программе включены вариативные предметные области, которые предусматривают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательных и вариативных предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путём проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Эффективность подготовки легкоатлетов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовкой обучающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Различные виды спорта и подвижные игры

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

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

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены:

на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости;

на поддержание умственной и физической работоспособности;

на снятие эмоционально-напряженной учебной деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

Судейская подготовка

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише. На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике.

Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На 2-м году обучения углубленного уровня сложности спортсмены обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях обучающимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и районных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Практический материал

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приёмы в товарищеских встречах и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приёмам (на основе изученного программного материала, данного года обучения).
3. Судейство на соревнованиях, проводимых у младших возрастов. Выполнение обязанностей первого, второго судей, секретаря и судей на линиях, ведение технического счета.
4. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
5. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
6. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
8. Проведение соревнований по легкой атлетике.
9. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря.

Развитие творческого мышления

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчётливо возрастают требования к умственной деятельности обучающихся, неотъемлемым компонентом которой являются креативные способности.

Своеобразие творческой деятельности в учебном процессе заключается в том, что обучающийся проявляет себя, как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в группе, команде необходимо ставить общие (коллективные) цели. Таким образом, личные цели обучающегося должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность – важнейший механизм развития, как личности, так и общества.

Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- элементы новизны и занимательности на учебных занятиях

Однообразие учебных занятий вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, в заключительной части занятия обучающимся можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами обучающиеся.

- интеллектуальный поиск

Например, тренер-преподаватель может дать задание по нахождению информации, связанной с определённым этапом учебного процесса.

- конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование)

В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться и вноситься корректировки.

Для развития творческого мышления у обучающихся на занятиях могут использоваться разнообразные игры с заданиями, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательных нападающих удара, нападающий удар по конкретным зонам площадки, выполнение одиночного блокирования); выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, футбольный, баскетбольный, плюшевый, хлорвиниловый, надувной шарик, фитбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой рукой, головой.

Выполняются индивидуальные, парные и мало групповые упражнения, связанные с тактикой игры с мячами разными по весу, объёму (надувной шарик, хлорвиниловый мяч, поролоновый мяч, медбол 1 кг, баскетбольный мяч, футбольный мяч). Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Акробатические упражнения

Для развития гибкости, координации движений, быстроты, общей выносливости на занятиях рекомендуется включать разнообразные акробатические упражнения: перекуты в группировке, кувырки вперёд в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперёд, назад и в стороны в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты в стороны и вперёд; длинный кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с

помощью партнёра. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперёд, назад. Лазание по канату (в два и три приёма). Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , 720^0 , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Специальные навыки

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз легкоатлета с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков легкоатлетов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющих развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «Легкая атлетика».

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360^0 , прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга). Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, передвижение на руках в упоре лёжа, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его, упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с кистевым эспандером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении метаний:

броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке, броски набивного мяча, метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель.

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 само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда задач, как собственно 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 основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях в легкой атлетике, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

Оборудование и инвентарь для общей и специальной физической подготовки

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата легкоатлетов.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Прыжковые тумбы. Используются для развития прыгучести: серийные запрыгивания и спрыгивания с последующим прыжком вверх.

Кистевые тренажёры. С помощью кронштейна на стене горизонтально крепится деревянная рейка или металлическая труба диаметром 3—4 см, к которой подвешен трос с грузом на другом конце. Груз поднимают вверх, вращая рейку кистями, затем медленно опускают на пол или на специальную мягкую подставку. Другой тренажёр удерживают в руках на весу. Вес груза меняется. Тренажёры предназначены для развития силы кистей рук.

Экран прыгучести (по В. М. Абалакову). Используется для развития прыгучести и оценки высоты прыжка. Лента тёмного цвета (дерматин, клеёнка) устанавливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Расстояния между линиями по краю ленты 11 см 6 мм, а при установлении ленты по отношению к поверхности площадки это расстояние будет равно 10 см. Для удобства лента подвешивается

таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Устройство может быть стационарным с большим диапазоном показателей (нет необходимости передвигать ленту, учитываются только точки касания рукой стоя и в прыжке).

Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале обучающийся поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев, затем выпрыгивает с места или с разбега, дотрагивается до одного из делений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособления в том, что, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес обучающихся, являясь хорошим стимулом для тренировки прыгучести. Устройство может быть стационарным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

Прыжковая лестница. Применяется для развития прыгучести и координации движений. Два шнура длиной 4—5 м соединяет резинками на ширине 50 см через каждые 40 см.

Один конец лестницы закрепляется за гимнастическую стенку, другой удерживает обучающийся. Выполняются серийные прыжки толчком двумя ногами на оптимальной высоте, которая регулируется самими обучающимися.

Штанга, гири весом 16, 24, 32 кг, разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа; с гирей стоя на двух гимнастических скамейках (гири удерживается на вытянутых руках вперед и и при приседании опускается между скамеек) и другие упражнения выполняются учащимися с большим интересом.

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике.

Для реализации данной программы необходимы:

- Стойки 12 штук;
- Скакалки 20 штук;
- Барьеры 20 штук;
- Ядро легкоатлетическое, разных весов от 2х до 7 кг;
- Ядро легкоатлетическое резиновое, для занятий в манеже, также от 2х до 7 кг;
- Мячи баскетбольные 4 штуки;
- Мячи волейбольные 4 штуки;
- Мячи футбольные 4 штуки;
- Сетка для мячей, 1 штука;
- Комплект фишек, 30 штук (трех разных контрастных цветов),
- Рулетка 15 м, 3 штуки;
- Эстафетные палочки 3 штуки;
- Стартовые колодки, 6 штук;
- Тренировочные манишки, 20 штук,
- Секундомер;
- Свисток;

- Шиповки (легкоатлетические);
- Маты для прыжков в высоту 2 штуки;
- Маты для прыжков с шестом 2 штуки;
- Планка для прыжков в высоту 5 штук;
- Стойки для прыжков в высоту 2 штуки;
- Стойки для прыжков с шестом 2 штуки;
- Шесты 10 штук;

Соревновательная деятельность

Обязательным компонентом подготовки юных легкоатлетов являются соревнования.

Соревновательная подготовка ставит перед собой цель: научить уверенно применять изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической подготовке.

Соревнования по физической, технической, подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, муниципальные, региональные. Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовки обучающихся. В них проверяется эффективность работы прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам соревнований происходит отбор участников основных соревнований, комплектация сборных команд.

Объёмы учебных нагрузок

год обучения	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Базовый уровень					
1	3-4	2x1x1; 2x2x2 2x1x2x1	4-6	42	168-252
2	3-4	2x1x1; 2x2x2 2x1x2x1	4-6	42	168-252

3	3-4	2x2x2; 2x2x2x2	6-8	42	252-336
4	3-4	2x2x2; 2x2x2x2	6-8	42	252-336
5	4-5	2x2x2x2; 2x2x2x2x2	8-10	42	336-420
6	4-5	2x2x2x2; 2x2x2x2x2	8-10	42	336-420
Углубленный уровень					
1	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	10-12	42	420-504
2	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	10-12	42	420-504
3	5-6	3x3x2x3x3 2x3x2x3x2x2	12-14	42	504-588
4	5-6	3x3x2x3x3 2x3x2x3x2x2	12-14	42	504-588

3.4. Методы выявления и отбора одарённых детей

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

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия 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, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности обучающихся. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям

определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

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

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у занимающихся самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

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

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

Тестовый метод

Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одарённости юных атлетов;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и её различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику легкой атлетики с целью чёткого представления о двигательной и деятельности легкоатлетов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности обучающегося в связи с участием в учебном процессе и соревновательной деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям легкой атлетикой.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две

группы. В первую включить детей, уже занимающихся легкой атлетикой, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одарённости и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одарённость продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

В ДЮСШ тренеры-преподаватели должны проводить мониторинг достижений обучающихся, вести личные карточки, отслеживать динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Информация о достижениях, обучающихся должна быть размещена на сайте ДЮСШ.

3.5. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

- 1.** К занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 2.** При проведении занятий по легкой атлетике должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.
- 3.** При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленной сетке;
 - при игре без надлежащей формы;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.
- 4.** При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 5.** Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
- 6.** Занятия проводятся на организованных для легкой атлетики местах (открытая площадка, спортивный зал), которые должны соответствовать техническим и санитарно- гигиеническим требованиям.

7. Период от последнего приёма пищи до занятия должен составлять не менее чем 45 минут.
8. Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования необходимо строго соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения сложных технических элементов игры.
9. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования, который сообщает об этом администрации учреждения.
10. При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования.
11. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
12. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающимся:

1. Прийти в раздевалку за 15 минут до начала занятия.
2. Надеть спортивную форму, специальную обувь с нескользкой подошвой.
3. Перед началом занятия внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике.
4. Организовано по разрешению тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) зайти в спортивный зал.
5. В сопровождении тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) прийти на спортивную площадку.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования

1. Тщательно проверить отсутствие на площадке посторонних предметов, состояние, готовность спортивного зала и инвентаря,
2. Подготовить план конспект занятия, инвентарь и оборудование необходимый для учебного занятия.
3. Организовано привести обучающихся на спортивную площадку, спортивный зал.
4. Провести физическую разминку с обучающимися.
5. Перед началом занятий тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

Обучающимся:

1. Под руководством педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) или по его распоряжению самостоятельно провести разминку всех групп мышц;
2. Во время выполнения упражнений соблюдать дисциплину, дистанцию, рекомендации педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): по дозировке, амплитуде движения, скорости выполнения упражнений;
3. Во время подвижных и вспомогательных игр соблюдать правила игр и игровую дисциплину, особенно во время игр высокой двигательной интенсивности;
4. Все упражнения выполнять только по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования);
5. Не выполнять задания и упражнения на мокрой поверхности покрытия пола, площадки;
6. При возникновении спорных и/или конфликтных ситуациях не проявлять агрессивных действий, пресекать различную агрессию со стороны других обучающихся;
7. Во время занятий на открытой спортивной площадке и температуре воздуха $+10^{\circ}\text{C}$ одевать спортивный костюм.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования

1. Не проводить занятия на мокром покрытии спортивного зала и/или спортивной площадки;
2. Не допускать к занятиям обучающихся с плохим самочувствием, постоянно следить за общим состоянием здоровья обучающихся в группе.
3. Вспомогательный спортивный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, и гендерным особенностям обучающихся;
4. Во время занятий руководствоваться основными принципами теории и методики организации и проведения занятий по физической культуре и видам спорта;
5. Учитывать уровни подготовленности обучающихся при формировании пар на занятии;
6. Регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха;
7. Не допускать присутствия на занятии посторонних лиц без допуска администрации ДЮСШ.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающимся:

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования);
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования);
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;

4. В случае внезапно изменившихся погодных условий, организованно вместе с тренером-преподавателем (педагогом дополнительного образования) пройти в помещение ДЮСШ;

5. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, организовано по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) выполнять все инструктивные предписания, связанные с данной ситуацией по сохранению жизни и здоровья.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):

1. При проявлении у обучающихся первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия;

2. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;

3. В случае внезапного изменения погодных условий (дождь, сильный ветер, ураган и т.п.), прекратить занятия на открытой площадке, обучающихся завести в здание ДЮСШ;

4. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям (законным представителям); вызвать скорую медицинскую помощь и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение с сопровождением сотрудника ДЮСШ;

5. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, прекратить занятие, организовано покинуть помещение, площадку, следуя предписаниям инструкции, связанные с данной ситуацией для сохранения жизни и здоровья обучающихся.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающимся:

1. По команде педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) убрать спортивный инвентарь, лёгкое оборудование в места для его хранения;

2. Пройти в раздевалку, снять спортивную форму и спортивную обувь;

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

4. Спокойно покинуть место проведения занятий.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):

1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения;

2. Выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги;

3. Проверить в раздевалках и душевых воду, электроприборы, при необходимости перекрыть воду выключить электроприборы;

4. Обо всех неполадках, обнаруженных во время занятия сообщить дежурному администратору и сделать запись в соответствующем журнале.

5. При необходимости проводить обучающихся к выходу из ДЮСШ.

Общие требования безопасности в условиях соревнований

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие

медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
4. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим
5. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение
6. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом руководителю соревнований.
7. Во время спортивных соревнований участники должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви, соблюдать правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом соревнований

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить исправность и надёжность установки спортивного инвентаря и оборудования.
3. Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований

1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй соревнований.
3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований.
4. При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
2. При плохом самочувствии участника соревнований сообщить об этом судье соревнований и прекратить его участие в спортивных соревнованиях.
3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее

лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований

1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
2. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и оборудование.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий, дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования), непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель (педагог дополнительного образования) обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.

Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп обучающихся в зале, на площадке; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учёт состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное её применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажёрные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жёсткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жёсткие маты). Причиной травм может явиться плохое снаряжение обучающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов,).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запылённость, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза).

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьёзному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером-преподавателем, педагогом дополнительного образования и обучающимся врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебных занятий и соревнований.

В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, педагогами дополнительного образования, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности на занятиях;
- обязательное включение в каждое занятие упражнений по самостраховке, страховке и оказанию помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику и т.п.).

4. Воспитательная и профориентационная работа

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности, обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие

– способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными

знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учётом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Педагог в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить своё место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на юных легкоатлетов становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся.

Основными направлениями в воспитательной деятельности должны стать:

- государственное-патриотическое воспитание (формирование определённой системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам: патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное воспитание (формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения, вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- воспитание профессиональных качеств (волевых, физических);
- воспитание толерантного отношения (воспитывает уважение к обучающимся других национальностей);
- социально-этическое и правовое воспитание (формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека, воспитание законопослушности);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основными задачами воспитания обучающихся будут являться:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям

Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретных соревнованиях);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убеждений в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя.

Воспитательная работа в ДЮСШ основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности процесс. Вся деятельность педагога, и в ходе учебных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

В работе с обучающимися, должен применяться широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве *средств* используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность, учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведений искусств, анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь ДЮСШ.

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные

общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности самого обучающегося. Формулировка поставленных перед собой задач, стимулирует обучающегося на чувство ответственности за свою учёбу и на реализацию спортивных достижений. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, организовывать походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа педагога при этом не достигает цели.

Использование педагогом принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей ДЮСШ.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего добиваются победы на соревнованиях различного ранга обучающиеся, обладающие волей, настойчивостью и целеустремлённостью.

Немаловажную роль в воспитании обучающихся имеет значение практического усвоения принципов FairPlay «справедливой (честной) игры -

ФейрПлей», представляющих свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Необходимо знакомить обучающихся с основных принципов ФейрПлей:

- воспринимать соперника или соревнующуюся команду, как партнёра по единому сообществу, союзника по совместным усилиям в достижении высоконравственного безупречного и эстетически привлекательного результата;
- в соревнованиях и в жизни руководствоваться, прежде всего, собственной совестью, то есть внутренней убеждённости в том, что является добром или злом, сформулированными для себя нравственными обязанностями, сознанием личной нравственной ответственности за своё поведение;
- в различных ситуациях осуществлять нравственный самоконтроль и требовать от себя осознанного и определённого морального выбора действий и поступков в пользу глобально признанных социальных ценностей – справедливости, добра, истины.

Опираясь на основные принципы ФэйрПлей, при проведении любых соревнований (состязаний, конкурсов и т.п.) у обучающихся необходимо формировать основные убеждения и мотивации, способствующие в дальнейшем справедливо и честно вести себя в соревновательной деятельности. Это:

- отказ от любой формы насилия в отношении соперника;
- оказание помощи сопернику или другому лицу, находящемуся в опасности или испытывающему затруднения в обычной соревновательной или жизненной ситуации;
- воздержание от использования преимущества, которое не является результатом собственных успешных соревновательных действий;
- поведение в соответствии с правилами соревнований и сотрудничество с судьями, включая реакцию на их решения;
- восприятие с достоинством окончательного решения, принятого судьями, относительно как победы, так и поражения;
- нахождение возможности в рамках правил соревнований исправить в пользу своего соперника последствия решения судьи, понимаемого справедливым участником соревнований как ошибочное.

Такие поведенческие установки в коллективе обучающихся будут способствовать в дальнейшем справедливому и честному поведению во время игры и во время проведения спортивно-массовых и физкультурных мероприятий.

Планирование воспитательной работы в ДЮСШ должно осуществляться в трёх основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности ДЮСШ.

Годовой план воспитательной работы ДЮСШ должен содержать следующие разделы:

- общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении обучающихся к учёбе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам учебных занятий и соревнований;
- воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;
- основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий с обучающимися):
- организационно-педагогическая работа
- определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;
- формирование основ мировоззрения социальной активности;
- определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне ДЮСШ;
- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики;
- планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;
- физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- работа с родителями и связь с общественностью
- указываются формы и методы работы, включая всех участников образовательных отношений.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в ДЮСШ:

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами-легкоатлетами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям

воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков, обучающихся целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Основные направления воспитательной работы

№ п/п	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям образовательной организации	Выпуск стенгазет, статей о жизни ДЮСШ, её педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
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, свода правил). Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглые столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»;

		подготовленности, снижение уровня травматизма	оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее
5.	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учащихся общеобразовательных школ. Приобщение к общественно-полезному труду	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение учебных занятий, физкультминуток, флэш-мобов, акций и прочее. Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6.	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся	Беседы, праздники
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), обучающихся, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

Профориентационная работа

Профориентационная работа с обучающимися должна проводиться с целью создания условий для их осознанного профессионального самоопределения, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Цели профориентационной работы:

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учётом требований рынка труда.

Основными задачами по профориентационной работе с обучающимися являются:

- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя;
- выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у обучающихся;
- воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе обучающимися профессионального жизненного пути;
- анализ возможностей и способностей обучающихся (формирование потребности в основании и оценке качеств и возможностей личности).

Для решения этих задач педагог в своей деятельности может использовать разнообразные формы и методы организации учебно-воспитательной работы, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в ДЮСШ может осуществляться в различных формах: беседах, тематических вечерах, лекториях, круглых столах, мастер-классов, собраний, экскурсий в институты физической культуры, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, встречах с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны, просмотров кинофильмов, телепередач о спорте, беседах о значении физической культуры и др.

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы

Информирование о профессиях и путях её получения.

Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного выбора. Показателем достаточности информации будет являться ясное представление обучающимся требований профессии к человеку, конкретного места её получения, потребностей общества в данных специалистах;

Потребность в обоснованном выборе профессии.

Показателем сформированности потребности в обоснованном выборе профессии - будет являться самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое), пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

Уверенность обучающихся в социальной значимости труда - сформированное отношение к труду, как к жизненной ценности.

Степень самопознания обучающегося.

От того насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора.

План воспитательной и профориентационной работы с обучающимися должен содержать:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий.
- В таблице 14 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Таблица 14

Основные направления профориентационной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия,
2.	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий
3.	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации,

4.	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.);
----	--	---	--

5. Система контроля и зачётные требования

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система контрольно-тестовых упражнений, которые последовательно охватывают весь период обучения по предпрофессиональной программе базового и углубленного уровней.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;
- определение уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – инструкторами-методистами,

заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объёмах учебной работы в период обучения.

Контроль освоения обучающимися материала образовательной программы осуществляется систематически тренером-преподавателем.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- выполнение комплексов контрольных упражнений по ОФП и СФП;
- тестирование по освоению теоретической части образовательной программы.

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем. Проведение аттестации можно провести в течение 2-3 учебных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у обучающихся уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются обучающимися после 15- 20-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности: скоростные; скоростно-силовые; координационные; гибкость; силовые; к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом могут выполняться каждым обучающимся до трёх раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение одного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, обучающимися примерно одинакового уровня подготовленности.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в следующей последовательности:

- бег 60 м с барьерами;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в высоту;
- толкание ядра.

На выполнение каждого тестового задания предоставляются три контрольные попытки.

Регистрируется лучший результат.

По окончании каждого года обучения на базовом уровне, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию. По окончании 2 и 4 года углубленного обучения, обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объёма и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по общей физической, специальной и технической подготовке является их. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории и гендерной принадлежности

обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого года обучения. В конце второго и четвертого года (май месяц) обучения на углубленном уровне проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд района, региона, России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачёт могут засчитываться, в том числе, результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета ДЮСШ обучающиеся - члены сборных команд района, региона и России могут быть освобождены от промежуточной и (или) итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации ДЮСШ.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором ДЮСШ с учётом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

Для всех обучающихся по индивидуальному учебному плану сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.

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

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

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объёма и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой является: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования.

Средства: контрольно-тестовые упражнения.

**Контрольно-тестовые упражнения по предметной области
«Общая и специальная физическая подготовка»**

Год обучения	ОФП, СФП							
	Бег 30 м. (сек.)		Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (м)		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 3x10 (сек)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев

Базовый уровень								
1 год	6,5	7,0	4,0	3,5	135	125	13,0	13,5
2 год	6,4	6,9	4,5	3,8	140	130	12,8	13,0
3 год	6,3	6,8	5,0	4,0	145	135	12,7	12,8
4 год	6,2	6,7	5,5	4,5	150	140	12,6	12,7
5 год	6,1	6,6	6,0	5,0	155	145	12,4	12,5
6 год	6,0	6,5	6,5	5,5	160	150	12,2	12,4
Углубленный уровень								
1 год	5,7	6,3	7,0	6,0	165	160	12,0	12,3
2 год	5,6	5,9	8,0	7,0	175	165	11,8	12,2
3 год	5,5	5,8	9,0	8,0	180	175	11,7	12,1
4 год	5,4	5,7	10,0	9,0	185	180	11,5	12,0

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области «Вид спорта»

Год обучения	Прыжок в высоту (3 попытки)	Прыжок в длину с разбега (3 попытки)	Бег 30 м (2 попытки)	Толкание ядра (м) (3 попытки)	30 м бег с барьерами (сек) (2 попытки)
	юн дев	юн дев	юн дев	юн дев	юн дев
1 год	85	250	7.0	3.00	10.0
2 год	90	260	6.9	3.50	9.8
3 год	100	270	6.8	4.00	9.6
4 год	105	280	6.7	4.50	9.4

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной (итоговой) аттестации

**Вид спорта – легкая атлетика, уровень и год обучения _____ (например Б 6),
 кол-во обучающихся в группе _____, тренер-преподаватель**

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 ____ г

**Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной
 области
 «Общая и специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Контрольно-тестовые упражнения <i>Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5</i>							Средни й бал
		Бег на 30 м, с	<i>Баллы</i>	Челночный бег 3 x 10 м, с	<i>Баллы</i>	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, м	<i>Баллы</i>	Прыжок в длину с места, см	
1									
2									

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области «Вид спорта»

№ п/ п	Ф.И.О. Обучающегося	Контрольно-тестовые упражнения <i>Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5</i>											
		Прыжок в высоту (3 попытки) <i>Баллы</i>	Прыжок в длину с разбега (3 попытки) <i>Баллы</i>	Бег 30 м <i>Баллы</i>	Толкание ядра (м) (3 попытки) <i>Баллы</i>	30 м бег с барьерами <i>Баллы</i>	<i>Средний бал</i>	Общее кол-во соревнований в году	Кол-во соревнований, в которых принял				
1													
2													

**Результаты
тестирования по освоения теоретической части программы**

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Результат тестирования (кол-во баллов)
1.		
2.		

Результаты промежуточной (итоговой) аттестации

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Результат аттестации (кол-во баллов)	Вывод по итогам аттестации
1			
2			

Председатель комиссии _____

Члены комиссии _____

Примечание

В выводе должно быть указано одно из следующих утверждений:

- перевести на год обучения с указанием уровня;
- оставить на повторное обучение;
- выдать документ об окончании обучения
- отчислить из ДЮСШ.

5.1. Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части Программы по текущему контролю, при прохождении промежуточной или итоговой аттестации для базового уровня усвоения теоретической части программы

1. История развития легкой атлетики.
2. Страна и дата происхождения легкой атлетики.
3. Год включения легкой атлетики в программу Олимпийских игр.
4. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
5. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

6. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
7. Режим дня юного легкоатлета.
8. Основы закаливания организма.
9. Основы здорового образа жизни.
10. Особенности режима питания юных легкоатлетов.
11. Основы гигиены.
12. Правила техники безопасности во время занятий
13. Правила техники безопасности на соревнованиях.
14. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях.
15. Значение разминки в подготовке организма легкоатлета к соревнованиям.
16. Врачебный контроль и самоконтроль.
17. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
18. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у легкоатлетов.
19. Упрощённые правила легкой атлетики.
20. Состав команды для участия в эстафетах.
21. Виды входящие в спринтерский бег.
22. Виды входящие в стайерский бег.
23. Прыжковые виды в легкой атлетике.
24. Права и обязанности легкоатлетов.
25. Виды входящие в метания в легкой атлетике.
26. Судейская терминология.

Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части Программы по текущему контролю, при прохождении промежуточной или итоговой аттестации для углубленного уровня усвоения теоретической части программы

1. История развития легкой атлетики.
2. Страна и дата происхождения легкой атлетики.
3. Год включения легкой атлетики в программу Олимпийских игр.
4. Количество стран-членов Международной Федерации легкоатлетических ассоциаций.
5. Самые известные спортсмены - легкоатлетов в России и за рубежом.
6. Известные легкоатлеты субъекта, региона.
7. Достижения легкоатлетов России на мировой арене.
8. Понятие «Физическая культура».
9. Принципы системы физического воспитания в РФ.
10. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий легкой атлетикой на организм обучающихся.
12. Психологическая подготовка юных легкоатлетов.
13. «Олимпийская система проведения соревнований». Принципы и правила.

14. Система отбора для участия в Чемпионате России по легкой атлетике.
15. Влияние физической и технической подготовки на результат легкоатлета на соревнованиях.
16. Упражнения, направленные на развитие скорости.
17. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
18. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных легкоатлетов.
19. Ловкость, гибкость, координация движений – качества необходимые юным легкоатлетам.
20. Значение разминки в подготовке организма легкоатлета к игре.
21. Особенности режима питания юных легкоатлетов.
22. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
23. Врачебный контроль и самоконтроль.
24. Правила техники безопасности во время занятий и на соревнованиях, в аварийных ситуациях.
25. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у легкоатлетов.
26. Организация проведения соревнований по легкой атлетике (положение, смета и т.д.).
27. Количество судей, обслуживающих соревнования по легкой атлетике.
28. Критерии допуска к соревнованиям.
29. Виды соревнований.
30. Правила соревнований по легкой атлетике.
31. Какие карточки может показать судья спортсменам и их значение.
32. Режим дня во время соревнований.
33. Формы организации занятий. Основные средства учебного занятия.
34. Основы техники в видах легкой атлетики. Анализ техники сильнейших легкоатлетов мира.
35. Методы физической подготовки легкоатлетов. Методы совершенствования навыков технических приёмов.
36. Установка атлетам перед соревнованиями и разбор проведённых соревнований.
37. Взаимосвязь тренировочных мероприятий, соревнований и восстановительных мероприятий.
38. Понятие о процессе спортивной подготовки.
39. Правила регистрации участников на видах.
40. Основные виды прыжков в высоту.
41. Основные виды прыжков в длину.
42. Основные виды толкания ядра.
43. Что такое тактическая подготовка в легкой атлетике?
44. Расстановка легкоатлетов на эстафете 4x100м.
45. Правила передачи эстафеты.
46. Правила обгона соперника на длинных дистанциях.
47. Что такое многоборье. Виды входящие в 5борье у девушек и 7борье у юношей.
48. Особенности подсчета очков в многоборье.

49. Особенности определения победителя в прыжках в высоту.
50. Особенности определения победителя в прыжках в длину.
51. Основные системы организма и их функции.
52. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях легкой атлетикой.
53. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
54. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.
55. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов обучающимися.
56. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
57. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.
58. Этические вопросы спорта. Понятие «Честная игра». Основные принципы ФейрПлей. Формирование убежденческих установок о благородстве и справедливости в спорте.

Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты обучающихся определяются задачами этапа (периода) их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные тесты предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся и являются приоритетными на всех годах обучения.

4. Контроль обучения проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических

нагрузок на тренировочном этапе.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения ДЮСШ.

При проведении промежуточной (итоговой) аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные тестовые упражнения указаны для соответствующего уровня и года обучения, и их успешная сдача даёт право перейти на следующий год обучения.

Ежегодно приказом по ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации (промежуточной и итоговой) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из ДЮСШ.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи промежуточной аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по установленным предметным областям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного года обучения (но не более одного раза), либо данный учащийся отчисляется из ДЮСШ как не сдавший промежуточную аттестацию.

Для досрочного перехода на соответствующий уровень и год обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации для этого уровня и года обучения.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области:

- **теория и методика физической культуры и спорт;**
- **общая физическая и специальная подготовка;**
- **вид спорта.**

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Проводится устный экзамен (тесты) по пройденным темам.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

3. Вид спорта.

Используют комплексы контрольных упражнений по технической и тактической подготовке.

Предельные значения баллов промежуточной или итоговой аттестации

Характеристика показателя	Общее количество баллов
Учащийся достаточно хорошо овладел знаниями и практическими умениями, переведён на следующий год обучения.	12-15
Учащийся не полностью овладел знаниями и практическими умениями, переведён на следующий год обучения	9-11
Учащийся частично овладел знаниями и практическими умениями и имеет неудовлетворительный бал по одному из предметных областей, оставлен на повторное обучение на данном году обучения.	

При получении учащимся среднего отрицательного баллов хотя бы по одну из предметных областей, он не может быть переведён на следующий год обучения

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации учащемуся (выпускнику) выдаётся документ, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

5.2. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы среди обучающихся обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах и внедрение этих правил в учебный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию обучающихся актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям у обучающихся нравственных качеств «ФэйрПлэй», овладения знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты обучающегося;
- обучить основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа

жизни;

- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования обучающихся.

Всероссийская Федерация Легкой Атлетики (ВФЛА) активно борется с допингом на всех уровнях. В области борьбы с применением запрещённых препаратов тесно сотрудничает с РУСАДА и ВАДА.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких Правил. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещённую субстанцию, или её метаболиты, или маркёры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Тестирование несовершеннолетних проводится на общих основаниях, установленных Международным стандартом по тестированию и расследованиям. Согласие родителей и законных представителей несовершеннолетнего на допинг- контроль считается полученным в силу их согласия на участие несовершеннолетнего в спорте.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличённых в применении допинга;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

ДЮСШ осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

5.3. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала

Экипировка

№ п/ п	Наименование экипировки	Ко л.н а чел .	Год обучения / расчётная ед. шт./пар										
			1 го д	2 го д	3 го д	4 го д	5 го д	6 го д	1 го д	2 го д	3 го д	4 го д	
1.	Костюм ветрозащитный	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Майка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	4
5.	Носки	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
6.	Сумка спортивная	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2	2
8.	Футболка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3
9.	Шапка спортивная	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
10.	Шорты (трусы) спортивные	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3
11.	Шиповки легкоатлетические	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Кол. изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	30
2.	Стойки для прыжков в высоту	штук	4
3.	Маты для прыжков в высоту	штук	4
4.	Стойки для прыжков с шестом	штук	2
5.	Маты для прыжков с шестом	штук	2
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	4
7.	Планка для прыжков с шестом	штук	4
8.	Шесты для прыжков с шестом	штук	10
9.	Ядра легкоатлетические разновесные	штук	18
10.	Копья легкоатлетические разновесные	штук	20
11.	Диски легкоатлетические разновесные	штук	20
12.	Колодки беговые	штук	6
13.	Молот легкоатлетический	штук	8
14.	Турбокопье легкоатлетическое	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование			
1.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	ком.	3
2.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
3.	Корзина для мячей	штук	2
4.	Мяч баскетбольный	штук	4
5.	Мяч волейбольный	штук	4
6.	Мяч теннисный	штук	30
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
9.	Скакалка гимнастическая	штук	30
10.	Скамейка гимнастическая	штук	4
11.	Утяжелитель для ног	ком.	25
12.	Утяжелитель для рук	ком.	25
13.	Эспандер резиновый ленточный	штук	25
14.	Медболы	штук	10
15.	Парашюты для бега	штук	10
16.	Пояс утяжеленный	штук	3
17.	Жилет утяжеленный	штук	3
18.	Тканевый фитнес-резинки	штук	15
19.	Лестница координационная	штук	3
20.	Рулетка 15 м.	штук	3
21.	Канат	штук	1
22.	Мостик гимнастический	штук	4

6. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых ДЮСШ) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учётом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность «тренер-преподаватель» используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

7. Перечень информационного обеспечения

Литература

- 1 Адыгейский ГУ. Наука - легкой атлетике: Науч.тр. каф. легкой атлетики Ин-та физ.культуры и дзюдо Адыгейского ГУ/Под ред. А.М.Доронина, О.Б.Нецева.-Майкоп: АГУ, 2009.-203с.-11, 8 печ.л.
- 2 Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10- 11 классов: Учеб.-метод. пособие для учителя.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-413с.-(Б-ка учителя).
- 3 Аршинник С.П. Кроссовая подготовка в общеобразовательной школе: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2008.-60с.
- 4 Аршинник С.П. Легкоатлетический кросс: Учеб. пособие для вузов.-Краснодар: КГУФКСТ, 2012.-136с.
- 5 Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика [Электронный ресурс]: Учеб. лит. в электронном формате/И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; Под общ. ред. Н.Н.Маликова.-3-е изд., стер.-М.: Академия, 2009.-1 электрон. опт. диск (CD-R).-(Высш. проф. образование).
- 6 Биомеханические основы техники прыжка в длину: Моногр./В.В.Тюпа, Е.Е.Аракелян, Е.Я.Гридасова и др.-М.: ТВТ Дивизион, 2011.-128с-8 печ.л.
- 7 Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: Метод. рекомендации: Пособие для учителей общеобразоват. учреждений/Под ред. М.Я.Виленского.-М.: Просвещение, 2013.-142с.-9, 3 печ.л.
- 8 Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики.-М.: Сов.спорт, 2009.-232с.-14, 5 печ.л.: ил.
- 9 Врублевский Е.П. Научно-методические основы индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: Моногр.-Смоленск: СГАФКСТ, 2008.-340с.-21, 25 печ.л.
- 10 Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе: Моногр.-Воронеж: Истоки, 2008.-603с.
- 11 Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учеб. пособие для вузов.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-249 с.-13, 44 печ.л.-(Высш.образование).
- 12 Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Учеб. пособие для вузов.-3-е изд.-Ростов н/Д.: Феникс, 2012.-249с.-13, 44 печ.л.: ил.-(Высш. образование).
- 13 Динер В.Л. Физическая культура в общеобразовательной школе: Учеб.-метод. пособие для очной и заоч. форм обучения КГУФКСТ и ГК.-Краснодар: КГУФКСТ, 2012.-71с.-4, 5 печ.л.
- 14 Ершов В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: Учеб.-метод. пособие.-Великие Луки: ВЛГАФКС, 2013.-144с.-9 печ.л.
- 15 Ершов В.Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике: Учеб.-метод. пособие .-Великие Луки: ВЛГАФКС, 2011.-112с.-7 печ.л.

- 16 Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для пед. вузов.-6-е изд., стер.-М.: Академия, 2009.-464с.-29, 0 печ. л.-(Высш. проф. образование).
- 17 Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для вузов.-5-е изд., испр.-М.: Академия, 2008.-464с.-29, 0 печ.л.-(Высш. проф. образование).
- 18 Жилкин А.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: Учеб. лит. в электронном формате.-6-е изд., стер.-М.: Академия, 2009.-1 электрон. опт. диск (CD-R).-(Высш. проф. образование).
- 19 Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для вузов.-6-е изд., стер.-М.: Академия, 2009.-464с.-29, 0 печ.л.-(Высш. проф. образование).
- 20 История легкой атлетики Кубани. 1912-2012: цифры, факты, комментарии/Авт.-сост. Н.И.Кривошапов.-Краснодар: Диапазон-В, 2012.-674с.-10 печ.л.
- 21 КГУФКСТ. Физическая культура: легкая атлетика: Учеб. программа/Сост. А.В.Гурова, М.С.Шубин.-Краснодар: КГУФКСТ, 2008.-9с.
- 22 Ковальчук Г.И. Отбор легкоатлетов-прыгунов и спринтеров - на начальных этапах спортивной подготовки: Моногр.-Омск: СибГУФК, 2009.-220с.-13, 75печ.л.
- 23 Королев Г.И. Тактическая подготовка скороходов. Методологические основы. Модели и модельные характеристики. Особенности судейства и тактика: Моногр.-М.: Мир атлетов, 2008.-56с.-4, 52 печ.л.
- 24 Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Пример. программа спорт. подгот. Для ДЮСШ, СДЮСШОР/Авт.-сост. В.В.Ивочкин, Ю.Г.Травин, Г.Н.Королев и др.-М.:Сов.спорт, 2009.-108с.-6, 75 печ.л.
- 25 Легкая атлетика: Учеб./Под общ. ред. Н.Н.Чеснокова, В.Г.Никитушкина.-М.: Физ.культура, 2010.-448с.-32, 5 печ.л.
- 26 Локтев С.А. Новое в теории и методике легкой атлетики: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2008.-106с.
- 27 Локтев С.А. Новое в теории и методике легкой атлетики: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ,2012.-116с.-6, 74 печ.л.
- 28 Локтев С.А. Система подготовки спортсменов высшей квалификации в избранном виде спорта (легкая атлетика): Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2012.-116с.-6, 74 печ.л.
- 29 Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учеб. для общеобразоват. учреждений/Под ред. В.И.Ляха.-7-е изд.-М.: Просвещение, 2012.-237с.-13, 19 печ.л.
- 30 Маслаков В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка: Учеб.-метод. изд.-М.:Олимпия, 2009.-144с.
- 31 Мехрикадзе В.В. Современный взгляд на технику прыжка в высоту: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ,2011.-39с.- 2, 5 печ.л.
- 32 Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта:Моногр.-М.: Дивизион, 2009.-360с.-40 печ.л.-(Наука - спорту).

- 33 Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
- 34 Никулина Ж.В. Толкание ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса: Учеб.-метод. пособие.-Великие Луки: ВЛГАФКС, 2012.-203с.-13, 0 печ.л.

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
7. <http://www.sportedu.ru/> - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
8. <http://www.Lesgaft.spb.ru/> - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
9. <http://www.kgafk.ru/> - Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
10. <http://www.Lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
11. <http://athleticskrasnodar.ru/> - Центр олимпийской подготовки по легкой атлетике в Краснодарском крае.