

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы | 3 |
| 1.2. Характеристика вида спорта | 5 |
| 1.3. Уровни и сроки обучения | 8 |
| 1.4. Минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп и режим работы | 8 |
| 1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы по обязательным предметным областям | 10 |
| 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 19 |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 26 |
| 3.1. Методика и содержание работы по предметным областям | 26 |
| 3.2. Методические материалы | 44 |
| 3.3. Методы выявления и отбора одарённых детей | 53 |
| 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы | 55 |
| 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА | 57 |
| 4.1. Воспитательная работа | 57 |
| 4.2. Профориентационная работа | 59 |
| 4.3. Антидопинговые мероприятия | 62 |
| 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 64 |
| 5.1. Контрольные нормативы оценки умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки | 66 |
| 5.2. Перечень вопросов по контролю освоения теоретической части программы | 68 |
| 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 70 |
| 6.1. Кадровое обеспечение | 70 |
| 6.2. Материально-техническое обеспечение | 70 |
| 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 72 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность, цели и задачи программы

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Легкая атлетика» (далее Программа), является основным документом по лёгкой атлетике в МАУ ДО ДЮСШ «Юность» (далее Учреждение), определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процесса в Учреждении.

Программа составлена согласно Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. № 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»;

Цель Программы – сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

Задачи образовательной Программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующих основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с Федеральными государственными требованиями;
- психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся;

- условия имеющейся материально-технической базы Учреждения.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лёгкой атлетике;
- отбор одарённых детей;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа является основным документом по лёгкой атлетике в Учреждении и реализуется на базовом и углубленном уровне обучения и содержит следующие предметные области:

Обязательные предметные области базового уровня:

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

Вариативные предметные области базового уровня:

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

Обязательные предметные области углубленного уровня:

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

Вариативные предметные области углубленного уровня:

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

Программой предусматривается:

- участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования,

органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий;

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

- организация возможности посещения в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

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

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы на различных уровнях подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, от специальных способностей занимающихся.

1.2. Характеристика вида спорта

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр.

В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов. По количеству занимающихся легкой атлетикой в 2018 году в системе дополнительного образования Российской Федерации данный вид спорта входит в четверку наиболее популярных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол).

В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

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

1.3. Уровни и срок обучения

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный). Срок обучения составляет 8 лет (6 лет в группах базового уровня сложности и 2 года в группах углубленного уровня сложности).

Базовый уровень сложности:

1-й, 2-й, 3-й, года обучения (срок обучения – 3 года), соответствует этапам начальной подготовки;

4-й, 5-й, 6-й года обучения (срок обучения – 3 года), соответствует этапам тренировочным 1, 2, 3 года обучения;

Углубленный уровень сложности: 1-й, 2-й года обучения (срок обучения - 2года), соответствует этапам тренировочным 4 и 5 года обучения.

1.4. Минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп и режим работы

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица восьми летнего возраста, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и выполнившие требования нормативов по общей физической подготовке.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в группы углубленного уровня сложности могут быть зачислены лица четырнадцатилетнего возраста, закончившие обучение на базовом уровне сложности и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Таблица 1

Продолжительность этапов подготовки

| Этапы подготовки | Продолжительность этапов в годах | Минимальный возраст для зачисления | Наполняемость групп (чел.) |
|---------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| Базовый уровень | 6лет | 8 лет | 10-15 чел. |
| Углубленный уровень | 2 года | 14 лет | 5- 8 чел. |

Завершение обучения на каждом году обучения и переход на следующий этап обучения, осуществляется по результатам контрольно – переводных нормативов (промежуточная или итоговая аттестация), включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности (тесты по ОФП и СФП, зачет по освоению теоретических знаний каждой предметной области). Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения и зачисляются на следующий этап подготовки. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся (по желанию и с согласия родителей) переводятся на обучение общеразвивающей программы.

Таблица 2

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

| Уровень сложности | Этап подготовки | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальная наполняемость группы (человек) | Объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Кол-во занятий в неделю (раз) | Режим занятия (часов) |
|-------------------------------|-------------------------|--|---|---|-------------------------------|-----------------------|
| Базовый уровень сложности | 1-й и 2-й год обучения | 15 | 20 | 6 | 3 | 2x2x2 |
| | 3-й и 4-й год обучения | 13 | 17 | 8 | 4 | 2x2x2x2 |
| | 5-й и 6-й год обучения | 10 | 15 | 10 | 5 | 2x2x2x2 |
| Углубленный уровень сложности | 1-й и 2-й года обучения | 8 | 10 | 12 | 6 | 2x2x2x2x2 |

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с Учебным планом, тематическим и календарным планом-графиком распределения учебного материала, с расписанием проведения занятий по учебным группам – утверждённым приказом директора Учреждения на учебный год, согласованный на педагогическом совете Учреждения.

Учебный план рассчитан на 8 лет обучения. Учебный год рассчитан на 44 учебные недели (с 1 сентября по 31 августа) и высчитывается в академических часах (1 академический час - 45 мин). Количество учебных часов в неделю в зависимости от уровня сложности и года обучения различен (объём нагрузки смотреть в таблице 2). Продолжительность одного занятия в группах базового уровня сложности, не должна превышать 2 академических часов, в учебно-тренировочных группах углубленного уровня сложности, не должна превышать 3 академических часов.

В каникулярное время, во время учебно-тренировочных сборов, количество тренировочных занятий в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и иных мероприятиях, медико-восстановительные мероприятия, промежуточная и итоговая аттестация.

1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы по обязательным предметным областям

Базовый уровень первый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знания истории развития спорта «легкая атлетика»;
- представления о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- знания основ здорового питания, личной гигиены, правил организации режима дня;
- ознакомление с основными правилами соревнований по виду спорта легкая атлетика;
- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- сведения по истории Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.

«Общая физическая подготовка»

Цель первых трех лет обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы всесторонней физической подготовленности.

Основные направления работы и планируемые результаты данный период (первый, второй и третий год обучения):

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

«Вид спорта»

- изучение основ двигательных действий: ходьба, бег, метания, прыжки;
- освоение техники подготовительных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды;

- метания разнообразных предметов с различными заданиями: на дальность, в цель, с вращением, назад через голову, на заданное расстояние, броски мяча в сетку, в стену, в цель; метание детского копья;
- прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны вперед, со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину;
- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на второй год обучения по программе;
- знания правил безопасности во время занятий физической культурой; первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- ознакомление с правилами эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по виду спорта легкая атлетика.

Базовый уровень второй год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знание терминологии: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;
- краткие сведения о физическом развитии человека (основные показатели);
- представление о классификации основных форм движения;
- знания особенностей питания юных легкоатлетов;
- ознакомление с системой профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
- знания о влиянии вредных привычек на здоровье: курение,
- алкоголь, отсутствие режима учебы и отдыха, этическая сторона проблемы
- допинг.

«Общая физическая подготовка»

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

Основные направления работы и планируемые результаты данный период (первый, второй и третий год обучения):

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): бег, прыжки, метания, ходьба;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие

сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;

- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

«Вид спорта»

- изучение основ двигательных действий: бег, метания, прыжки (специально-подготовительные (имитационные) упражнения);

- бег по виражу, повторный бег, «прогрессивный бег», бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон;

- прыжки с места и с разбега с добавлением предметов; прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многоскоки», прыжки на одной ноге;

- ходьба и бег с подскоками;

- метания в цель, метание детского копья, метание с места, метания из разных положений, метание диска, легкого ядра;

- знание терминологии в виде спорта легкая атлетика;

- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на третий год обучения по программе;

- освоение правил пользования спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной экипировкой, особенностями подготовки мест занятий легкой атлетикой;

- знания правил спортивной безопасности во время проведения физкультурных, спортивных мероприятий и соревнований.

Базовый уровень третий год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знание терминологии: физические качества: силы, быстроты, выносливости; спортивная тренировка, физическая нагрузка, структура занятия;

- краткие сведения о физиологических основах деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; понятие функциональное состояние, способы восстановления;

- знание форм организации самостоятельных занятий (гигиенические требования при проведении занятий по легкой атлетике);

- знакомство с деятельностью антидопинговых организаций в России, в мире, суть допинг-контроля, антидопинговые правила.

«Общая физическая подготовка»

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): бег, прыжки, метания, ходьба;

- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные

упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;
- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

«Вид спорта»

- умение демонстрировать различные легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, бег, прыжки с разбега и «многоскоки», бросок легкого мяча и толчок ядра;
- метание с места и после подготовительных действий, метания различных снарядов из разных положений;
- навык барьерного бега, прыжков в длину и высоту, бросков мяча
- толкания ядра с места и с разбега; выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на четвертый год обучения по программе;
- умение по назначению использовать спортивный инвентарь и оборудование; знание основных правил в видах легкой атлетики: ходьба, бег,
- прыжки и метания; единая всероссийская спортивная классификация; уровни соревнований;
- соблюдение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Базовый уровень четвертый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

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

«Общая физическая подготовка»

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

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

- пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;
- направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия;
- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);
- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;
- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3x20 м 4-5 раз и т.д.);
- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);
- воспитание гибкости и равновесия – статического и динамического (акробатические упражнения различной сложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15–20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10–12 раз, статические упражнения).

«Вид спорта»

- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- прыжок с шестом через препятствия, прыжок в длину с короткого разбега, тройной прыжок с короткого разбега, прыжок в высоту с приземлением на спину;
- метание подросткового диска с места, метание детского копья с места, с одного – двух скрестных шагов разбега.
- спринтерские и барьерные эстафеты, барьерный бег, бег на выносливость 1000м.;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на пятый год обучения по программе;
- ознакомление с правилами судейства видов спорта легкая атлетика, основные действия судей.

Базовый уровень пятый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- понимание роли физической культуры в поддержании работоспособности, занятия физической культурой и спортом в различные возрастные периоды жизни человека;
- знание терминологии: этапы обучения, средства и методы обучения; воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы);
- знания принципов отбора физических упражнений в занятия легкой атлетикой; по направленности их воздействия;
- владение краткими сведениями о возрастном развитии организма; знания медицинских и психологических последствий допинга;
- санкции в случае выявления нарушений; навык составления плана-конспекта занятия по легкой атлетике;
- начальные знания законодательства в сфере образования, в области физической культуры и спорта: Федеральные законы об образовании, о физической культуре и спорте.

«Общая физическая подготовка»

- пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;
- направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия;
- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);
- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;
- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3x20 м 4-5 раз и т.д.);
- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);
- воспитание гибкости и равновесия – статического и динамического (акробатические упражнения различной сложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15–

20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10–12 раз, статические упражнения).

«Вид спорта»

- разносторонняя техническая подготовка, овладение основами тактической подготовки, воспитание волевых качеств;
- освоение техники спортивной ходьбы (движение ног и таза, сочетание движения рук и ног);
- освоение техники низкого старта, спринтерского и эстафетного бега (бег по прямой, по повороту, стартовый разгон, передача эстафетной палочки в коридоре с использованием гандикапа); сочетание ходьбы с бегом (кросс в умеренном темпе), равномерный бег и бег с ускорениями;
- основа техники прыжков в высоту и длину (прыжок в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»);
- освоение техники различных способов метаний набивного мяча, ядра, диска и копья;
- овладение тактическими приемами в легкой атлетике;
- умение анализировать режим нагрузок по внешним и внутренним признакам;
- владение классификационными требованиями по виду спорта легкая атлетика;
- способы контроля и регулирования функционального состояния организма при выполнении физических упражнений, контроль эмоциональной сферы во время участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- приобретение инструкторских умений и навыков.

Базовый уровень шестой год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- общие представления о планировании тренировочного процесса;
- регулирование нагрузки в занятии (понятие объема и интенсивности);
- роль тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения);
- понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта: указы и распоряжения Президента Российской Федерации. Обязанности и права обучающихся;
- основы антидопингового поведения, антидопинговая политика государства.

«Общая физическая подготовка»

- пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;
- направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия;
- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;
- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3x20 м 4-5 раз и т.д.);
- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);
- воспитание гибкости и равновесия – статического и динамического (акробатические упражнения различной ложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15–20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10–12 раз, статические упражнения).

«Вид спорта»

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

Углубленный уровень первый и второй год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культуры и спорта 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 норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

«Общая и специальная физическая подготовка»

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (седьмой, восьмой год обучения):

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособляемости 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.

«Основы профессионального самоопределения»

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

«Вид спорта»

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план Программы составлен на основе Федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 18.11.2018 года.

Учебный план Программы рассчитан на 8 лет и включает в себя уровни обучения:

- базовый уровень сложности – 6 лет обучения (Б-1 – Б-6);
- углубленный уровень сложности – 2 года обучения (У-1 – У-2).

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, 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, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года (У-3 и У-4).

Определение объёма тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в соответствии с федеральными государственными требованиями с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки.

Образовательный процесс в Учреждении рассчитан на 44 недели теоретических и практических занятий в год в рамках Учреждения.

Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) с учётом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Учебный план Программы содержит:

- План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (Таблица 3);
- Календарный учебный график (Таблица 4).

Таблица 3

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

| № | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | | | |
|--------------------------|---|--|----------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|-----------|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | | теоретические | практические | промежуточная | итоговая | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 |
| | | | | | | | | год | год | год | год | год | год | год | год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Общий объем часов | | 3168 | | | | | | 264 | 264 | 352 | 352 | 440 | 440 | 528 | 528 |
| 1. | Обязательные предметные области | 2204 | | | | | | 180 | 180 | 240 | 240 | 308 | 308 | 374 | 374 |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 280 | | | | | | 29 | 29 | 35 | 35 | 36 | 36 | 40 | 40 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 628 | | | | | | 77 | 77 | 105 | 105 | 132 | 132 | | |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка | 300 | | | | | | | | | | | | 150 | 150 |
| 1.4 | Вид спорта | 848 | | | | | | 74 | 74 | 100 | 100 | 140 | 140 | 110 | 110 |
| 1.5 | Основы профессионального самоопределения | 148 | | | | | | | | | | | | 74 | 74 |
| 2. | Вариативные предметные области | 964 | | | | | | 84 | 84 | 112 | 112 | 132 | 132 | 154 | 154 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 322 | | | | | | 34 | 34 | 38 | 38 | 44 | 44 | 45 | 45 |
| 2.2 | Судейская подготовка | 48 | | | | | | | | | | | | 24 | 24 |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | 144 | | | | | | 12 | 12 | 18 | 18 | 22 | 22 | 20 | 20 |
| 2.4 | Специальные навыки | 160 | | | | | | 13 | 13 | 20 | 20 | 22 | 22 | 25 | 25 |
| 2.5 | Спортивное и специальное оборудование | 144 | | | | | | 12 | 12 | 18 | 18 | 22 | 22 | 20 | 20 |
| 2.6 | Национальный региональный компонент | 146 | | | | | | 13 | 13 | 18 | 18 | 22 | 22 | 20 | 20 |
| 3. | Теоретические занятия | 355 | | 355 | | | | 38 | 38 | 40 | 40 | 44 | 44 | 56 | 55 |
| 4. | Практические занятия | 2635 | | | 2635 | | | 210 | 210 | 294 | 294 | 372 | 372 | 442 | 441 |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | | | | 2305 | | | 185 | 185 | 258 | 258 | 332 | 334 | 377 | 376 |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | | | | 156 | | | 12 | 12 | 16 | 16 | 18 | 18 | 32 | 32 |
| 4.3 | Иные виды практических занятий | | | | 174 | | | 13 | 13 | 20 | 20 | 22 | 20 | 33 | 33 |
| 5. | Самостоятельная работа | 158 | 158 | | | | | 14 | 14 | 16 | 16 | 22 | 20 | 28 | 28 |
| 6 | Аттестация | 20 | | | | | 12 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 6.1 | Промежуточная аттестация | | | | | | 12 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | |
| 6.2 | Итоговая аттестация | | | | | | | 8 | | | | | 4 | | 4 |

Таблица 4

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (примерный)*

| Календарный учебный график | | | | | | | | | | | | | Сводные данные | | | | | | |
|----------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|---------------------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------|------------------------|----------|-------|
| Год обучения | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Аудиторные занятия (теоретические) | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная | Итоговая аттестация | Каникулы | Всего |
| 1-й год | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 26 | 24 | 24 | | 18 | 38 | 210 | 14 | 2 | | | 264 |
| 2-й год | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 26 | 24 | 24 | | 18 | 38 | 210 | 14 | 2 | | | 264 |
| 3-й год | 34 | 36 | 32 | 36 | 28 | 32 | 34 | 34 | 32 | 34 | | 20 | 40 | 294 | 16 | 2 | | | 352 |
| 4-й год | 34 | 36 | 32 | 36 | 28 | 32 | 34 | 34 | 32 | 34 | | 20 | 40 | 294 | 16 | 2 | | | 352 |
| 5-й год | 42 | 46 | 40 | 44 | 34 | 40 | 42 | 44 | 40 | 42 | | 26 | 44 | 372 | 22 | 2 | | | 440 |
| 6-й год | 42 | 46 | 40 | 44 | 34 | 40 | 42 | 44 | 40 | 42 | | 26 | 44 | 372 | 20 | | 4 | | 440 |
| 7-й год | 50 | 54 | 50 | 52 | 40 | 44 | 52 | 52 | 48 | 50 | | 36 | 56 | 442 | 28 | 2 | | | 528 |
| 8-й год | 50 | 54 | 50 | 52 | 40 | 44 | 52 | 52 | 48 | 50 | | 36 | 55 | 441 | 28 | | 4 | | 528 |

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

**Тематическое планирование групп базового уровня
1 и 2 года обучения**

| № | Наименование предметных областей | Кол-во часов |
|-------------|--|--------------|
| 1. | Теоретические занятия | 38 |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 27 |
| 1.2 | Вид спорта | 5 |
| 1.3 | Спортивное и специальное оборудование | 2 |
| 1.4 | Национальный региональный компонент | 4 |
| 2 | Практические занятия | 210 |
| 2.1. | <i>Тренировочные мероприятия</i> | 186 |
| 2.1.1 | Общая физическая подготовка | 74 |
| 2.1.2 | Вид спорта | 67 |
| 2.1.3 | Различные виды спорта и подвижные игры | 21 |
| 2.1.4 | Развитие творческого мышления | 11 |
| 2.1.5 | Специальные навыки | 12 |
| 2.2. | <i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i> | 12 |
| 2.2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 12 |
| 2.3 | <i>Иные виды практических занятий</i> | 13 |
| 2.3.1 | Национальный региональный компонент | 8 |
| 2.3.2 | Спортивное и специальное оборудование | 5 |
| 3. | Самостоятельная работа | 14 |
| 3.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 |
| 3.2 | Общая физическая подготовка | 2 |
| 3.3 | Вид спорта | 2 |
| 3.4 | Спортивное и специальное оборудование | 5 |
| 3.5 | Различные виды спорта и подвижные игры | 1 |
| 3.6 | Развитие творческого мышления | 1 |
| 3.7 | Национальный региональный компонент | 1 |
| 3.8 | Специальные навыки | 1 |
| 4. | Аттестация | 2 |
| 4.1 | <i>Промежуточная аттестация</i> | 2 |
| 4.1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 |
| 4.1.2 | Общая физическая подготовка | 1 |
| | Итого | 264 |

Таблица 6

**Тематическое планирование групп базового уровня
3 и 4 года обучения**

| № | Наименование предметных областей | Кол-во часов |
|-------------|--|--------------|
| 1. | Теоретические занятия | 40 |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 25 |
| 1.2 | Вид спорта | 1 |
| 1.3 | Спортивное и специальное оборудование | 7 |
| 1.4 | Национальный региональный компонент | 7 |
| 2 | Практические занятия | 294 |
| 2.1. | <i>Тренировочные мероприятия</i> | 258 |
| 2.1.1 | Общая физическая подготовка | 103 |
| 2.1.2 | Вид спорта | 82 |
| 2.1.3 | Различные виды спорта и подвижные игры | 37 |
| 2.1.4 | Развитие творческого мышления | 17 |
| 2.1.5 | Специальные навыки | 19 |
| 2.2. | <i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i> | 16 |
| 2.2.1 | Вид спорта | 16 |
| 2.3 | <i>Иные виды практических занятий</i> | 20 |
| 2.3.1 | Национальный региональный компонент | 10 |
| 2.3.2 | Спортивное и специальное оборудование | 10 |
| 3. | Самостоятельная работа | 16 |
| 3.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 9 |
| 3.2 | Общая физическая подготовка | 1 |
| 3.3 | Вид спорта | 1 |
| 3.4 | Спортивное и специальное оборудование | 1 |
| 3.5 | Различные виды спорта и подвижные игры | 1 |
| 3.6 | Развитие творческого мышления | 1 |
| 3.7 | Национальный региональный компонент | 1 |
| 3.8 | Специальные навыки | 1 |
| 4. | Аттестация | 2 |
| 4.1 | <i>Промежуточная аттестация</i> | 2 |
| 4.1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 |
| 4.1.2 | Общая физическая подготовка | 1 |
| | Итого | 352 |

Таблица 7

**Тематическое планирование групп базового уровня
5 и 6 года обучения**

| № | Наименование предметных областей | Кол-во часов | |
|-------------|--|--------------|------------|
| | | 5 год | 6 год |
| 1. | Теоретические занятия | 44 | 44 |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 31 | 32 |
| 1.2 | Вид спорта | 3 | 1 |
| 1.3 | Спортивное и специальное оборудование | 5 | 6 |
| 1.4 | Национальный региональный компонент | 5 | 5 |
| 2 | Практические занятия | 372 | 372 |
| 2.1. | <i>Тренировочные мероприятия</i> | 332 | 334 |
| 2.1.1 | Общая физическая подготовка | 129 | 129 |
| 2.1.2 | Вид спорта | 118 | 120 |
| 2.1.3 | Различные виды спорта и подвижные игры | 43 | 43 |
| 2.1.4 | Развитие творческого мышления | 21 | 21 |
| 2.1.5 | Специальные навыки | 21 | 21 |
| 2.2. | <i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i> | 18 | 18 |
| 2.2.1 | Вид спорта | 18 | 18 |
| 2.3 | <i>Иные виды практических занятий</i> | 22 | 20 |
| 2.3.1 | Национальный региональный компонент | 11 | 10 |
| 2.3.2 | Спортивное и специальное оборудование | 11 | 10 |
| 3. | Самостоятельная работа | 22 | 20 |
| 3.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 4 | 2 |
| 3.2 | Общая физическая подготовка | 2 | 1 |
| 3.3 | Вид спорта | 1 | 1 |
| 3.4 | Спортивное и специальное оборудование | 6 | 6 |
| 3.5 | Различные виды спорта и подвижные игры | 1 | 1 |
| 3.6 | Развитие творческого мышления | 1 | 1 |
| 3.7 | Национальный региональный компонент | 6 | 7 |
| 3.8 | Специальные навыки | 1 | 1 |
| 4. | Аттестация | 2 | 4 |
| 4.1 | <i>Промежуточная аттестация</i> | 2 | |
| | <i>Итоговая аттестация</i> | | 4 |
| 4.1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | 2 |
| 4.1.2 | Общая физическая подготовка | 1 | 2 |
| | ИТОГО | 440 | 440 |

**Тематическое планирование групп углубленного уровня
1 и 2 года обучения**

| № | Наименование предметных областей | Кол-во часов | |
|-------------|--|--------------|------------|
| | | 1 год | 2 год |
| 1. | Теоретические занятия | 56 | 55 |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 38 | 37 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 3 | 3 |
| 1.3 | Вид спорта | 3 | 3 |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | 4 | 4 |
| 1.5 | Спортивное и специальное оборудование | 2 | 2 |
| 1.6 | Судейская подготовка | 3 | 3 |
| 1.7 | Национальный региональный компонент | 3 | 3 |
| 2 | Практические занятия | 442 | 441 |
| 2.1. | <i>Тренировочные мероприятия</i> | 377 | 376 |
| 2.1.1 | Общая и специальная физическая подготовка | 143 | 142 |
| 2.1.2 | Вид спорта | 82 | 82 |
| 2.1.3 | Основы профессионального самоопределения | 49 | 49 |
| 2.1.4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 42 | 42 |
| 2.1.5 | Судейская подготовка | 18 | 18 |
| 2.1.6 | Развитие творческого мышления | 19 | 19 |
| 2.1.7 | Специальные навыки | 24 | 24 |
| 2.2. | <i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i> | 32 | 32 |
| 2.2.1 | Вид спорта | 22 | 22 |
| 2.2.2 | Основы профессионального самоопределения | 10 | 10 |
| 2.3 | <i>Иные виды практических занятий</i> | 33 | 33 |
| 2.3.1 | Основы профессионального самоопределения | 10 | 10 |
| 2.3.2 | Национальный региональный компонент | 6 | 6 |
| 2.3.3 | Спортивное и специальное оборудование | 17 | 17 |
| 3. | Самостоятельная работа | 28 | 28 |
| 3.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | 1 |
| 3.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 3 | 3 |
| 3.3 | Вид спорта | 3 | 3 |
| 3.4 | Спортивное и специальное оборудование | 1 | 1 |
| 3.5 | Основы профессионального самоопределения | 1 | 1 |
| 3.6 | Различные виды спорта и подвижные игры | 3 | 3 |
| 3.7 | Развитие творческого мышления | 1 | 1 |
| 3.8 | Национальный региональный компонент | 11 | 11 |
| 3.9 | Специальные навыки | 1 | 1 |
| 3.10 | Судейская подготовка | 3 | 3 |

| | | | |
|------------|---|------------|------------|
| 4 | Аттестация | 2 | 4 |
| 4.1 | Промежуточная | 2 | |
| 4.1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | |
| 4.2.1 | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | |
| 4.2 | Итоговая | | 4 |
| 4.2.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | | 2 |
| 4.2.2 | Общая и специальная физическая подготовка | | 2 |
| | Итого | 528 | 528 |

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В данной части Программы раскрывается методика и последовательность освоения обучающимися основных разделов программы по предметным областям, которые входят в учебный план.

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

При изучении обязательных и вариативных предметных областей образовательной программы, учебным планом предусматривается объём времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1. «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровня сложности)

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

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории развития спорта, спортивного движения.

Теоретическая подготовка проводится, как отдельное занятие (аудиторное), так и во время практического занятия в форме бесед, лекций, рассказа, и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой

и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований). При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Целевые занятия по теоретической подготовке проводятся в виде коротких бесед в начале практического занятия или его процессе в паузах отдыха, может отводиться специальное время для просмотра киноматериалов и бесед. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований и оценка качества технического исполнения элементов, в этой связи данные темы указываются повторно. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов). В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Содержание программного материала по разделам предметной области.

Раздел 1. Физическая культура и спорт

- понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические упражнения, их классификация, виды подготовки, тренировка, спортивная форма;
- характеристика физических качеств, этапы обучения, средства и методы обучения; воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы); массовый спорт и спорт высших достижений; двигательные умения и навыки их функции и значение физической культуры и спорта в обществе;
- физическое развитие человека (основные показатели); физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; особенности возрастного развития;
- общие понятия о гигиене; личная гигиена; режим дня при занятиях физической культурой и спортом; значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; питание (калорийность продуктов, витамины, суточная норма для юных легкоатлетов).

Раздел 2. Нормативно-правовые основы

- нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта;

- законодательство Российской Федерации в сфере образования, в области физической культуры и спорта.

Раздел 3. Спортивная безопасность и поведение.

- основы культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- антидопинговое поведение; деятельность антидопинговых организаций;
- профилактика асоциального поведения в молодежной среде.

Раздел 4. История развития спорта

- история развития спорта; современное спортивное движение; история физической культуры и спорта в России; Олимпийское движение; Олимпийские игры;
- история развития спорта легкая атлетика; сильнейшие спортсмены легкоатлеты мира, России.

3.1.2. «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности)

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

Задачи предметной области:

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

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности.

Содержание программного материала по разделам предметной области.

Подготовительные (общеподготовительные) упражнения

- строевые упражнения: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и прочее, расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

- общеподготовительные упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении другие), для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением руки ног), для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной

обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением), для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой), упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п.).

Общеподготовительные упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц:

- подтягивания широким хватом; отжимания, упражнение «ласточка» лежа; упражнения на пресс, подъем ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена; лежа на спине поочередное поднимание прямых ног, упражнение «ножницы» лежа на спине, глубокие приседания (с отягощениями и без), приседания на одной ноге (с отягощением и без), во время приседания фаза подъема осуществляется на носок; выпады из положения стоя (назад, вперед, в сторону), прыжки со скакалкой, запрыгивание на опору, прыжки через малые барьеры, лазание по канату, перекаты стоп через предмет, хватательные движения пальцами стоп, вращательные движения в голеностопных суставах, подъем на стопе, стоя на возвышении (пружинистые движения на подъеме беговой дорожки), планка (различные варианты), выпрыгивания из приседа, «скоростной фигурист», прыжки в длину, прыжки на одной ноге вверх, приставные шаги на согнутых ногах, упражнение «берпи».

Общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков (бег, ходьба, прыжки, метания):

- Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с поворотом на

носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

- Ходьба: на месте, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в положении полуприсед, присед, с ускорением, с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения, ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

- Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; с разбега с доставанием баскетбольного щита и кольца, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

- Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча; одной, двумя руками, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений (10-15 бросков).

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

В структуре практического занятия выделяют подготовительную часть (общая и специальная разминка), где после вводной части занятия (организационная), включают строевые упражнения, общеподготовительные упражнения без предметов. Основную часть занятия отводят под общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания и общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц, с предметами. Заключительная часть состоит из упражнений на восстановление.

3.1.3. Общая и специальная физическая подготовка (для углубленного уровня сложности)

Средствами общей и специальной физической подготовки являются различные комплексы обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Комплекс используемых упражнений общей и специальной подготовки совершенствует уровень физической подготовленности спортсменов и их спортивного мастерства.

Цель предметной области – развитие физических качеств, создание «фундамента» двигательных умений и формирование на его основе техники

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;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение обучающимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок.

Содержание программного материала по разделам предметной области.

Упражнения для развития быстроты:

- упражнения для развития стартовой скорости; по сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений; эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры;
- упражнения для развития дистанционной скорости; ускорения под уклон 3-5 градусов; бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; бег прыжками; эстафетный бег; переменный бег на дистанции 100-150м.
- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому; бег с быстрым изменением способа передвижения; бег с изменением направления до 180 градусов; бег с изменением скорости; челночный бег; бег с «тенью» (повторение движений партнера).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения; прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью; беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке;
- вбрасывание набивного на дальность и из различных исходных положений.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- переменный бег; кроссы с переменной скоростью;
- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения;
- игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;
- кувырки вперед, назад, в стороны; эстафеты с элементами акробатики;

- упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

3.1.4. «Вид спорта»

(для базового и углубленного уровня сложности)

Данная предметная область включает комплекс различных видов специализированной подготовки легкоатлетов: технической, тактической, психологической и морально-волевой.

Средствами технической подготовки являются упражнения, характеризующие основные базовые технические элементы легкоатлетических видов спорта.

Тактическая подготовка предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики борьбы на соревнованиях. При этом следует постоянно совершенствовать наиболее приемлемые для конкретного обучающегося тактические схемы, отрабатывать оптимальные варианты путем моделирования особенностей предстоящих соревнований, функционального состояния обучающегося, характерного для соревновательной деятельности. Необходимо обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций, приобретать специальные знания в области техники и тактики избранного вида спорта; выделять средства индивидуального и группового характера.

В части психологической подготовки воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции обучающихся, умение управлять своим психическим состоянием. Следует использовать различные упражнения на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности. Дополнительно выделяются такие средства, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические процедуры (сауна, массаж, бассейн и т.п.). Для воспитания морально-волевых качеств личности и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера-преподавателя, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

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

Задачи предметной области:

- 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;
- 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 по разделам предметной области.

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 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 группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию силы и беговой выносливости: 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 не сгибаются); то же с отягощением; разнообразные прыжки с места и с разбега в высоту, длину, тройные, пятерные и другие; комбинированные прыжки толчком с пола и с подкидной доски, прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х, 5-ти, 10-ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, «многоскоки», прыжки через скамейку.

К четвертой группе относятся 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, т/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.

3.1.5. Основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня сложности).

Содержание данной предметной области в программе должно подготовить обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, подготовить к реализации перспектив своего развития в выбранной деятельности, самоопределения с выбором профессии.

Цель предметной области - создание условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, по средствам 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.

Задачи предметной области:

- научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях;
- научить подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
- научить самостоятельно составлять планы-конспекты учебно-тренировочных занятия и комплексы для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах базового уровня подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Содержание программного материала по разделам предметной области.

- профессиональное просвещение (информация о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержании, условиях и сроках обучения);
- развитие профессиональных интересов и склонностей.

Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, практические целевые занятия, мастер-классы, экскурсии в институты физической культуры встречи с лучшими спортсменами и тренерами, просмотр кинофильмов и передач о спорте, волонтерство и др. Данные средства должны найти свое отражение во всех разделах программы.

3.1.6. «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровня сложности)

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

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, регби; сложнокоординационных видов спорта: гимнастика, акробатика; выполнение физических упражнения из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);
- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;
- формирование навыка сохранения физической формы;
- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;
- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу – навык солидарного действия.

Содержание программного материала по разделам предметной области.

Различные виды спорта:

- Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди и другое. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение менять направление движения для получения мяча, броски

мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

- Плавание: навык удержания на воде. Плавание произвольным способом на скорость и выносливость, прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

- Подвижные игры с преимущественной направленностью Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты.

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики:

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

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

- Прыжки в высоту: «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Лиса и куры», «Прыгни в цель», «Брось выше», «Допрыгни до мяча», «Удочка с прыжками «перешагиванием».

- Прыжки в длину: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок».

- Метания: «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель».

Акробатические упражнения:

- упражнения в балансировании: равновесия, шпагаты, мосты, упоры, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера;

- вращательные упражнения: перебаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад; перевороты в стороны и вперед, перевороты колесом. Применяют статические упражнения, групповые, парные упражнения, пирамиды, бросковые упражнения.

Гимнастические упражнения: прыжки в поролоновую яму, прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату. Упражнения на батуте: прыжки

с поворотами на 900, 1800, 3600, 7200, с подтягиванием колен к груди, приземлением на колени.

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

3.1.7. «Судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Цель предметной области – подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Задачи предметной области:

- пополнение знаний в терминологии вида спорта легкая атлетика;
- приобретение навыков проведения практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя;
- освоение навыков управления группой: подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок;
- приобретение навыков судейства внутри школьных соревнований, выполнение обязанностей секретаря на виде, судьи на виде, старшего судьи на виде.

Содержание программного материала по разделам предметной области:

- целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия;
- разработка положения о соревновании, судейство учебных выступлений, поединков, матчей, раундов, партий внутри учебной группы; заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям; изучение различных схем и систем проведения соревнований;
- ознакомление с функциями судейской коллегии по виду спорта;
- организация и проведения спортивного мероприятия в организации, в учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

Данный раздел начинает изучаться уже на базовом уровне. Обучающиеся базового уровня должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия (разминкой, основной и заключительной частью) навыками и обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется уже на углубленном уровне путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на углубленном уровне сложности необходимо научить обучающихся самостоятельно составлять планы-конспекты учебно-тренировочных занятия и комплексы для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах базового уровня подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Представленная программа имеет цель подготовить не только тяжелоатлетов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила тяжелой атлетики, правила поведения на помосте и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

3.1.8. «Развитие творческого мышления» (для базового и углубленного уровня сложности)

Цель предметной области - развитие изобретательности и логического мышления обучающегося. Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи. Повысить концентрацию внимания обучающихся, необходимого для принятия правильных технико-тактических решений, предвидения изменяющейся игровой ситуации.

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

Задачи предметной области:

- формирование навыков и умений обучающихся в доступной и правильной форме излагать свои мысли и доводы, аргументировать свою позицию;
- формирование навыков и умений обучающихся находить решение проблем, особенно находясь в критической ситуации;
- научиться исправлять и избегать ошибки, не спешить с вынесением оценочных и ложных суждений;
- научиться действовать самостоятельно, без прямых инструкций педагога, тренера-преподавателя;

- научиться проявлять инициативу, взаимодействию в коллективе и выстраивать объективные и логические цепочки;
- сформировать навыки обрабатывать информацию (в таблицах, схемах, рисунках, диаграммах и текстах), самостоятельно отражать устную и текстовую информацию;
- формирование навыка управлять своим вниманием, повысить его устойчивость, увеличить объем внимания и длительность его концентрации; умение регулировать и поддерживать уровень мышечных усилий при параллельном выполнении физических упражнений с соблюдением техники и выполнении задания на концентрацию внимания.

Содержание программного материала по разделам предметной области.

- Развитие творческого мышления.

Для успешного формирования и развития творческого мышления обучающегося важно учитывать специфику вида спорта, специфику знаний, методы их усвоения и практического применения.

Творческое мышление – способность человека к созидательному мышлению, мотивация и нацеленность на открытие нового, решение вопросов уникальным способом, конструктивный характер мышления, отличается от процессов применения готовых знаний и умений, называемых репродуктивным мышлением. Основные черты творческой личности: когнитивная одаренность, чувствительность к проблемам, независимость суждений в неопределенных и сложных ситуациях. Целенаправленное развитие творческого мышления, обучающегося способствует его становлению как полноценной личности, самореализации и раскрытия индивидуальности ребенка.

- Развитие изобретательности и логического мышления.

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

Мышление - это процесс функционирования сознания, определяющий познавательную деятельность человека и его способность выявлять и связывать образы, представления, понятия, определять возможности их изменения и применения. В процессе мышления обрабатывается ранее полученная информация, устанавливаются межпредметные связи. Логика – это способность к рассуждению.

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

Виды логического мышления:

- образное – посредством воображения;
- словесное (вербальное), предполагает построение строгих логических цепочек и владение грамотной связной речью;

- абстрактное - абстрагирование от материального.

Способы развития логического мышления и изобретательности:

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

- Развитие внимания

Внимание - психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности, процесс сознательного или бессознательного (полубессознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

Развитие способности концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в ряде видов спорта (баскетбол, волейбол, велосипедный спорт, хоккей и другие) требуется постоянное и напряженное сосредоточение на игровом предмете, действиях партнеров и соперников, здесь внимание является одним из ключевых качеств. В иных видах внимание не является лимитирующим фактором. Однако в целом, высокий уровень внимания и отдельных его специфических проявлений, позволяют эффективно действовать в соревнованиях во время напряженного спортивного поединка.

Виды внимания:

- произвольное и произвольное;
- природное, социально обусловленное;
- непосредственное и опосредствованное.

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

3.1.9. «Специальные навыки»

(для базового и углубленного уровня сложности)

Навыком называется целенаправленное действие, формируемое по средствам повторения. Навык характеризуется степенью автоматизированности, т.е. снижением по мере повторения уровня по элементной сознательной регуляции и контроля.

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

Этот раздел программы определяет умения обучающихся в соблюдении требований техники безопасности при самостоятельных занятиях; умение определять степень опасности и использование необходимых мер страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма; умения развивать необходимые физические качества и технические навыки, конкретно занимаясь лёгкой атлетикой.

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

Задачи предметной области:

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

Содержание программного материала по разделам предметной области.

К специализированным восприятиям в легкой атлетике относят:

- «чувство предмета» - определяется особенностями предметов, с которыми выполняется физическое упражнение (копье, шест, диск, граната, молот, эстафетная палочка и прочее) или посредством которого выполняется упражнение (барьер, планка, шест и прочее), здесь формируется «чувство препятствия»
- способность к «антиципации» – предугадывание, формируется параллельно «чувству препятствия». Навык позволяет предугадывать движение собственного тела, корректировать движение в процессе выполнения упражнения (например, выполняя «фосбери флоп» в движении через планку, при приземлении и так далее);
- «чувство пространства» - обусловлено восприятием пространства, среды, в которой находится обучающийся: открытый, закрытый стадион, расположение партнеров, соперников на дорожке и прочее,

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

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

3.1.10.«Спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровня сложности)

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

Задачи предметной области:

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

Содержание программного материала по разделам предметной области.

В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с оборудованием, инвентарем для занятий легкой атлетикой.

Средства: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию.

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

3.1.11.«Национальный региональный компонент» (для всех уровней сложности).

Цель предметной области - создание у обучающихся базовых знаний особенностей развития лёгкой атлетики в Краснодарском крае.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний о истории развития спортивного движения в Краснодарском крае, истории развития лёгкой атлетики на Кубани, сильнейших спортсменов легкоатлетов края;
- содействие воспитанию чувства патриотизма, гордости за «малую Родину».

Содержание программного материала по разделам предметной области.

Образовательная организация дополнительного образования и педагогический работник свободны в выборе способов применения регионального компонента и его интеграции в образовательную программу дополнительного образования; соотношение общих и местных материалов следует учитывать при реализации главных целей программы, ради которых внедряется региональный компонент.

Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение музея спорта и т.п.

Данный раздел может быть интегрирован в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровнях обучения. Смысловое и содержательное наполнение регионального компонента является составной частью региональной политики каждого субъекта Российской Федерации.

3.2. Методические материалы

3.2.1. Особенности реализации программного материала

В процессе физического воспитания обучающихся в первые три года (9-12 лет) решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;
- расширение запаса двигательных умений при изучении действий: бег, ходьба, метания, прыжки;
- формирование основ техники различных физических упражнений;
- создание условий для всестороннего воспитания физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, а также ловкости и координации;
- формирование норм общественного поведения;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием упражнений различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод является ведущим в реализации материала занятия. В младшем школьном возрасте обучающиеся способны воспроизводить технику сложных движений, целостно и целостно-конструктивно воспринимают новые упражнения, при этом могут выделить наиболее запоминающиеся детали. При этом сложнее анализируют и дифференцируют собственные движения. Поскольку новые условные связи образуются быстро, в процессе обучения преимущественно применяют целостный метод освоения упражнения. Устойчивый интерес к движению закрепляют при высокой эмоциональной окраске занятия.

В легкой атлетике в рассматриваемом возрастном периоде «школа» движения формируется без стабилизации техники выполнения упражнений, при этом особое внимание обращается на свободу движений, осанку, положение плеч, предплечий, постановку стопы, что необходимо в дальнейшем при детализации техники и ее совершенствовании. Физическая подготовка в данном возрастном периоде требует особого внимания, поскольку в дальнейшем обеспечивает становление технического мастерства.

Воспитание скорости, частоты движений и темпа бега обеспечивается посредством подвижных и спортивных игр, повторного бега на контролируемых скоростях, эстафет, прыжков и прыжковых упражнений, метаний легких предметов.

Упражнения, направленные на воспитание силы выполняются с минимальным напряжением, исключая наступивание. Применяют акробатические, гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, упражнения с отягощениями небольшой массы.

Для воспитания ловкости применяют игровые упражнения. Новые способы выполнения физических упражнений повышают способность изменять движений, сообразуясь с необычными условиями выполнения, изменениями исходных положений, сменой способов выполнения и прочее.

Для воспитания гибкости используют упражнения с предметами, у гимнастической стенки, акробатические, упражнения на растягивание. Для развития общей выносливости применяют кроссы, спортивные игры, лыжи, плавание, длительные туристические прогулки.

В последующие три года обучения в возрастной период 12-15 лет решаются следующие задачи:

- создание прочной «базы» физической подготовленности для освоения программного материала на занятиях по легкой атлетикой;
- закрепление основ техники видов спорта легкой атлетика.

В данный период реализуется разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений. Важно избегать узкой форсированной специализации, при этом обучающихся возможно ориентировать на будущую специализацию в определенном виде легкой атлетики.

В период 12-15 лет продолжается освоение рациональной техники выполнения разнообразных физических упражнений, носящих общеподготовительный и специально-подготовительный характер, пополняется фонд двигательных умений и навыков на разнообразном материале по виду спорта легкой атлетика. Данный период характеризуется увеличением объема при незначительном приросте общей интенсивности нагрузки. Большие циклы тренировки характеризуются доминированием задач подготовительного периода. Соревновательный период представлен в свернутом виде. Циклы школьного учебного года (учебное, каникулярное время) влияют на распределение нагрузки в средних и малых циклах.

В данный период целесообразно систематическое проведение контрольного тестирования (с применением разнообразных контрольных упражнений), поскольку динамика тестовых показателей – является одним из критериев отбора для последующей специализации в отдельных видах легкой атлетики.

При выборе физических упражнений важно учитывать их направленность в соответствии с сенситивными периодами развития

физических качеств в период 9-10, 10-11, 11-12 лет: быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей.

Реализация практической части образовательной программы осуществляется на тренировочных занятиях, имеющих определённую структуру. Правильно выбранная структура занятий является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

3.2.2. Структура тренировочного занятия

Теория тренировочного занятия является недостаточно разработанной в педагогической науке. Ещё не достаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного занятия, динамика отдельных частей занятия. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме занятия с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

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

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

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

Подготовительная часть – должна поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции, а также настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

Обычно рекомендуется сначала выполнить упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи подготовительной части:

- организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);
- повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;

- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры.

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

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

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-80% общего времени занятия.

Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики;
- направленное воздействие на развитие физических качеств;
- общее и специальное воспитание моральных, волевых, интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Средствами решения этих задач могут быть:

- упражнения или «блоки» тренировочных упражнений для овладения и совершенствования техники;
- упражнения для развития быстроты и ловкости, развития силы, выносливости или других физических качеств;
- упражнения на решение тактической подготовки.

Методы выполнения упражнений: равномерный, переменный, интервальный, игровой, круговой и соревновательный.

Заключительная часть должна создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности. Организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникает. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;
- подведение итогов проведённого занятия и выдача задания на дом.

Средствами решения этих задач являются:

- легкодозированные упражнения;
- умеренный бег;
- ходьба;

- относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

3.2.3. Методика развития основных физических качеств

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению. Наиболее благоприятные для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) и развития тех или иных физических качеств можно проследить в Таблице 9.

Таблица 9

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, физические качества. | Возраст, лет | | | | | | | |
|--|--------------|----|----|----|----|----|----|----|
| | 8-9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела | | | | + | + | + | + | |
| Мышечная масса | | | | + | + | + | + | |
| Быстрота | + | + | + | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | + | + | + | + | + | | |
| Сила | | | | + | + | + | | |
| Выносливость | + | + | | | | | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + | | | | + | + |
| Гибкость | + | + | | | | | | |
| Координационные способности | + | + | + | + | | | | |
| Равновесие | | + | + | + | + | + | | |

Методика развития быстроты.

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

Для развития быстроты используются разнообразные средства и методы, с помощью которых удается «сломать» установившийся ритм движений и перейти на новый, позволяющий совершать движения с большей скоростью и частотой. Лучшим способом для достижения этой цели может служить волевая установка - возможно быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках. К таким упражнениям относятся различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой,

маховой ногой, высоко повешенный предмет. Особенно эффективны выбегания со старта на отрезке 12-15 метров с установкой на время.

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

В одно занятие не следует включать много упражнений, выполняемых с предельной быстротой. При большом количестве повторений наступает усталость, и быстрота движений снижается. В свою очередь, снижается и эффективность тренировки на быстроту.

Поэтому начинающим легкоатлетам тренировать быстроту лучше понемногу, но чаще. В каждом занятии повторять упражнения, развивающие быстроту, следует после полного отдыха. Непрерывно повторяемые упражнения в беге и прыжках (сериями) нужно сразу прекращать, как только появится усталость, или когда уменьшится скорость при выполнении повторных упражнений в беге.

Методика развития силы.

Какими методами и при каких условиях можно успешно развивать силу. Эффективно выполнять упражнения: с малым весом, сериями и «до отказа»; со средним весом (65-70% от предельного) и выше; с большим весом и до максимально возможного веса. Подбирать методы следует в зависимости от индивидуальных особенностей данного спортсмена.

На первых занятиях, когда силы у спортсмена еще недостаточно, упражнения с отягощением выполняются медленно и с малым весом (набивными мячами, мешками с песком и др.). В дальнейшем упражнения выполняются так быстро, как позволит отягощение.

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

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

В одном занятии эти упражнения можно выполнять до возможного числа повторений, сериями (3-5), с 3-5 минутным отдыхом между ними. Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости.

Упражнения со средним и большим весом повторяются 35 раз подряд, а иногда и меньше, в зависимости от способностей спортсмена. После этого дается отдых 2-5 мин. Но наибольшей силы можно достигнуть посредством упражнений со штангой, вес которой постепенно возрастает. В начале 3-5 раз подряд спортсмен поднимает вес на 60-70% меньше предельного (2-3 подхода). По мере увеличения веса количество подходов и повторений уменьшается. Околопредельный и предельный вес следует поднять один раз.

Новый вес, который легкоатлет еще не поднимал, он может поднять лишь после того, как достаточно уверенно поднимет предыдущий вес не менее двух раз. После каждого упражнения надо отдыхать 3-5 мин.

Поднимание только большого веса, непрерывно или «до отказа», связано с большим «натуживанием». Это неблагоприятно отражается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах обучающихся. Такая тренировочная работа и малоэффективна. При поднимании большого веса важно следить за тем, чтобы общая сумма его в одном занятии (в кг) была небольшая. После упражнений с отягощениями рекомендуется перейти к таким упражнениям, как баскетбол, волейбол, и в заключение провести упражнения на расслабление и спокойный бег.

Как же планировать тренировочные нагрузки для успешного развития силы. Наибольший объем упражнений на силу должен приходиться на подготовительный период тренировки легкоатлета (декабрь, март).

При этом важно, чтобы с каждым месяцем этот объем постепенно возрастал. Лучшие легкоатлеты к концу периода поднимают в одном занятии до 10 тонн. У начинающих легкоатлетов вес не должен превышать одной тонны. У специализирующихся в беге объем в силовой подготовке небольшой. В подготовительном периоде различные виды упражнений на силу занимают примерно 70% времени, отводимого на все занятия, планируемые в неделю.

В марте и особенно апреле упражнения с отягощениями больше выполняются в тренируемом виде легкой атлетики. В беге - это прыжковые упражнения по дорожке и в гору.

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

Методика развития выносливости.

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

Средствами развития общей выносливости - физические упражнения, характеризующиеся умеренной мощностью, значительной продолжительностью, непрерывностью и вовлечением в работу всех

органов и систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

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

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

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

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

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

Большой эффект в развитии аэробных возможностей дает анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха. При этом продукты анаэробного распада, образующиеся при выполнении интенсивной кратковременной работы, служат мощным стимулятором дыхательных процессов.

Если повторная работа выполняется на фоне увеличения показателей потребления кислорода, дыхательной и сердечно-сосудистой систем (в первые 10-90 сек после работы), то от повторения к повторению потребление кислорода будет расти.

При определенном соотношении работы и отдыха может наступить равновесие между кислородным запросом и текущим потреблением кислорода. В этом случае повторная работа может продолжаться довольно длительное время.

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

- интенсивность работы должна быть примерно на уровне 75-85% от максимальной, ЧСС при этом к концу работы должна быть около 180 уд/мин;
- длина отрезков для работы в условиях кислородного долга подбирается так, чтобы время работы не превышало 1-1,5 мин.

В этом случае максимум потребления кислорода происходит в период отдыха:

-интервалы отдыха не должны быть больше 3-4 мин;

-число повторений определяется возможностями тренирующегося поддерживать устойчивое состояние, т.е. работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне.

Снижение уровня потребления кислорода свидетельствует об утомлении и служит сигналом к прекращению работы.

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

Методика развития гибкости.

Гибкость можно развить общеразвивающими упражнениями, включаемыми в занятия в этой целью. Но одной только общей гибкости еще недостаточно для достижения спортивных результатов.

Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить, «на гибкость». Подбор этих упражнений зависит, от того, в каком виде легкой атлетики начал специализироваться спортсмен.

Упражнения на гибкость следует выполнять с предельной амплитудой,

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

Методика развития ловкости.

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений.

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

Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами,

поваленными деревьями и т.п.), спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые упражнения и др.

Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющихся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет.

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

3.3. Методы выявления и отбора одарённых детей.

В современном спорте распространён метод ранней специализации, причём нередко без учёта анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребёнка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведёт к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и организации 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 исследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определённые представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). например, в баскетболе, лёгкой атлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований даётся оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определённым 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 каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

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

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремлённости, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нём, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявлять свои волевые качества на финише и др. учитывается спортивное трудолюбие. С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых

усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

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

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

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Для обеспечения безопасности обучающихся необходимо:

- проведение инструктажа по охране труда, технике безопасности гигиенических требованиях, информирование обучающихся о факторах риска и мерах по предупреждению травм;
- соблюдение правил безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, соблюдение единовременной пропускной способности спортивного объекта; контроль технического состояния спортивного оборудования и мест проведения занятий (регулярный осмотр и проверка перед вводом в эксплуатацию, регулярный осмотр и проведение испытаний с составлением акта, наличие сертификации и соответствие требованиям безопасности) предусмотренного ГОСТ;
- обеспечение дисциплины (соблюдение правил поведения, расписания занятий, правил личной гигиены, формы одежды) во время теоретических и практических занятий, осуществление педагогического контроля: обеспечение страховка при выполнении обучающимся физических упражнений, соблюдение объемов тренировочной и соревновательной нагрузки, контроль состояния обучающихся на занятиях и другое;
- выполнение обучающимися общей и специальной разминки для подготовки систем организма к предстоящим нагрузкам;
- соблюдение требований правил вида спорта легкая атлетика;

- наличие у обучающихся медицинского заключения о состоянии здоровья; комплектование аптечки средствами первой до врачебной помощи (с медицинским работником);
- оказание первой доврачебной медицинской помощи обучающимся.

Важно сформировать у обучающихся умения и навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, соблюдать технику выполнения двигательных действий. Во избежание получения травм исключать столкновения, выполнять группировку при падении. Соблюдать правила перемещения на спортивном объекте (не двигаться против движения) и не переходить сектора прыжками или бегом, быть внимательными, аккуратно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению (в случае неисправности сообщать тренеру-преподавателю), следить за личными вещами спортивной формой.

Во время ходьбы и бега:

- движение осуществлять только по своей дорожке, убедиться, что она свободна;
- во избежание столкновений во время бега исключить резко «стопорящую» остановку, не стоять на рабочей дорожке (по которой двигаются);
- обгонять всегда справа, при обгоне нельзя резко принимать влево, первая дорожка для всех бегунов;
- во избежание травм при ходьбе вне стадиона всегда смотреть под ноги, избегать неровности поверхности;

В тренировочных занятиях в барьерном беге ставят барьеры на 4-5 дорожки по прямой и на 3-4 дорожки при беге по кругу.

Во время прыжков:

- следить за состоянием места приземления: яма с песком в зоне для прыжков в длину и тройных должна быть вскопана, маты в зоне для прыжков с шестом должны плотно состыковываться друг с другом;
- выполнять прыжки только после освобождения сектора, после разрешения тренера-преподавателя;
- грабли класть зубьями вниз;
- готовить прыжковую яму, убедиться в отсутствии посторонних предметов;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте
- соблюдать очередность выполнения упражнения, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся.

Во время метания:

- выполнять упражнения только при отсутствии людей в секторе;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв; при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого; в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, во избежание травм контролировать за выполняющим упражнение, не поворачиваться к нему спиной;

- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний; при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли; не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

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

4.1 Воспитательная работа

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

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

Основные задачи:

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена, во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи учебно-спортивной подготовки и нравственного воспитания.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются: наглядные пособия; общественно полезный труд и общественная деятельность; учебные занятия и спортивные соревнования; индивидуальные и коллективные беседы; информирование обучающихся

по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте; собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.); проведение встреч обучающихся с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.; показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций и мастер-классы с известными спортсменами и тренерами; празднование дней защитников Отечества, дня Победы; организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок; просмотр кинофильмов на спортивную тему, анкетирование и опросы обучающихся и членов их семей.

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

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия, является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Спортивный коллектив (спортивная команда) является важным фактором нравственного формирования личности юного футболиста. В коллективе спортсменов развивается всесторонне: нравственно, умственно и физически. При

решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать совместные культурно-массовые мероприятия. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

И всё же, центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В рамках реализуемой предпрофессиональной программы предлагаются следующие направления воспитательной работы с обучающимися (таблица 10).

4.2 Профориентационная работа

Целью профориентационной работы в учреждении является - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

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

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты:

- Профессиональное просвещение (информация о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержании, условиях и сроках обучения);
- Развитие профессиональных интересов и склонностей.

Таблица 10

Основные направления воспитательной работы

| № | Разделы работы | Направленность | Мероприятия |
|---|---|--|---|
| 1 | Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям | Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни | Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, её педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого |
| | | Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности | Посещение исторических мест (музеи, выставки, театры), знакомство с представителями спорта, науки. |
| 2 | Стимулирование творческой активности и адаптации, социализацию обучающихся в обществе | Обучение этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье) | Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований в качестве участника , болельщика , волонтёра |
| 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-молодёжной среде, пропаганда честного и чистого спорта, | - физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; - классные часы, семинары, круглые столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма | акции; - флеш-мобы, эстафеты, квесты, форумы, «дни здоровья»; - 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 т.д.). Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ. Приобщение к общественно-полезному труду | Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультурминуток, флеш-мобов, акций и прочее |
| 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 и детей, педагогов, тренеров-преподавателей в спортивно-массовой и культурно-досуговой работе | Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы в кино, театр, на природу |

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется в различных формах: беседах о значении физической культуры и футбола; тематических вечерах; лекториях и круглых столах; мастер-классов; собраний; экскурсий в институты физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами и лучшими спортсменами; просмотром кинофильмов и телепередач о спорте и футболе.

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий. В группах с базовым уровнем сложности – «Мир профессий». В группах с углубленным уровнем сложности - самоопределение в области «человек – труд - профессия».

В Таблице 11 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Таблица 11

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 трудовых навыков | классные часы, экскурсии, встречи представителями разных профессий |
| 3 | Знакомство с содержанием профессий | Выявление профессиональных предпочтений | Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, |
| 4 | Сопровождение профессионального выбора обучающегося | Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения | тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста и т.д.) |

4.3 Антидопинговые мероприятия

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для Российской Федерации в целом.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной

образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей: руководящего состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основой эффективного подхода по формированию антидопингового поведения обучающихся со стороны администрации образовательной организации является включение в программу развития образовательной организации комплекса мероприятий и разработка плана их реализации с применением механизмов, форм и средств организации безопасной образовательной среды.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике, рекомендуемый для реализации на базе образовательной организации:

- включение отдельных тем, курсов по основам антидопингового поведения, разработка методических рекомендаций, пособий; образовательных антидопинговых программ с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, лифлеты, памятки, иллюстрации);
- осуществление контроля по организации, содержанию и качеству образовательной деятельности в направлении антидопингового поведения обучающихся;
- организация и проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике (неделя спорта, туристические слеты, соревнования – «честный спорт»), информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов.;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках; в рамках элективных курсов и проектной деятельности по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- подготовка встреч с представителями и непосредственное знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование

информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме; систематический допинг-контроль в период подготовки обучающихся к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений: медицинские и психологические последствия допинга; допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений; анализ мотивов употребления запрещенных субстанций и другие.

Занятия проводятся в форме групповых дискуссий, рекомендованы домашние задания и контрольные тесты по определению уровня освоенности полученных знаний.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершённых этапов обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль даёт богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

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

Задачи контроля:

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

Виды контроля:

- текущий контроль;
- промежуточная и итоговая аттестация

Метод контроля:

- обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы);
- педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и метод экспертных оценок.

Принципы контроля:

- планомерность и систематичность;
- объективность;
- комплексность;
- педагогическая тактичность.

Оценка результатов обучения по программе:

- теоретические знания и практические умения, и навыки;
- достижения обучающихся в соревновательной деятельности;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- оценка антропометрических показателей и психологического развития обучающихся;
- оценка личностных достижений обучающихся, их социальная адаптация.

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

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – методистом, заместителем директора по УВР.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

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

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программы после каждого года (этапа) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года (периода) обучения. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением педагогического совета могут быть оставлены на второй год обучения. При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программы по итогам освоения базового или углубленного уровня обучения. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Формами итоговой аттестации могут быть:

- сдача контрольных нормативов по основным предметным областям;
- тестирование (сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП);
- мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся.

По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования.

Для определения уровня физического развития, зачисления и перевода обучающихся на год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе (контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы по годам обучения определены в Таблицах 12 - 13.

5.1. Контрольные нормативы оценки умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки

Для определения общей и специальной физической подготовки юных легкоатлетов используют следующие тестовые задания:

- **Бег на 60 м.** выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;
- **Челночный бег 3 x 10 м.** (отрезок 10м фиксируется двумя линиями – старта и финиша). И. п. у стартовой линии, стоя лицом в направлении бега, по команде добежать до линии финиша и коснуться рукой, быстро развернуться и добежав до линии старта проделать тот же манёвр с разворотом, пробежать третий раз отрезок и финишировать пробеганием через линию финиша. Фиксируется время до десятой доли секунды, одна попытка.
- **Прыжки в длину с места.** И. п. у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах;
- **Тройной прыжок в длину с места.** И. п. у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, скачками с ноги на ногу выполнить два шага и после третьего приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах;
- **Бросок набивного мяча на дальность (мяч 1 кг.)** выполняют обучающиеся этапов базового уровня 1 – 3 года обучения. И.п. у стартовой линии лицом к сектору, мяч двумя руками внизу, замахом из-за головы двумя руками выполнить бросок мяча на максимальное расстояние. Измерение стальной рулеткой по отметке от места приземления мяча и стартовой линией, три попытки, фиксируется лучший результат в метрах;
- **Бросок набивного мяча на дальность (мяч 3 кг.)** выполняют обучающиеся этапов базового уровня 4 – 6 года обучения и углубленного уровня 1 и 2 года обучения. И.п. у стартовой линии лицом к сектору, мяч двумя руками внизу, замахом двумя руками снизу выполнить бросок мяча на максимальное расстояние. Измерение стальной рулеткой по отметке от места приземления мяча и стартовой линией, три попытки, фиксируется лучший результат в метрах;
- **Бег 1000м.** выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют неограниченное число обучающихся этапов базового уровня 1 – 3 года обучения, фиксируется время с точностью до секунды;
- **Бег 1500м.** выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют неограниченное число обучающихся этапов базового уровня 4 – 6 года обучения и углубленного уровня 1 и 2 года обучения, фиксируется время с точностью до секунды.

Таблица 12

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этапы
подготовки юных легкоатлетов (юноши)**

| Уровень и год обучения | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---|--|--|---|----------------------|
| | Бег 60м, (не более) | Челночный бег 3x10м, (не более) | Прыжок в длину с места, (не менее) | Тройной прыжок с места, (не менее) | Бросок набивного мяча 1кг,3кг, (не менее) | Бег 1000 м, 1500 м, (не более) | Спортивный разряд |
| Базовый-1 | 11,5 сек. | 9,5 сек. | 140 см. | 350см. | 5 м. | 5:45 мин.сек | - |
| Базовый-2 | 11.0 сек. | 9,3 сек. | 150см. | 400 см. | 5,5 м. | 5:30 мин.сек | - |
| Базовый-3 | 10.5 сек. | 9,0 сек. | 160 см. | 470 см. | 7 м. | 8:00 мин.сек | 3 юн. |
| Базовый-4 | 10,0 сек. | 8,8 сек. | 170 см. | 500 см. | 6 м. | 7:30 мин.сек | 1-2 юн. |
| Базовый-5 | 9,5 сек. | 8,6 сек. | 180 см. | 530 см. | 7 м. | 7:00 мин.сек | 1 юн. - III |
| Базовый-6 | 9,3 сек. | 8,2 сек. | 190 см. | 550 см. | 8 м. | 7:00 мин.сек | III-II |
| Углубленный-1 | 8,9 сек. | 8,0 сек. | 210 см. | 600 см. | 9 м. | 6:45 мин.сек | II-I |
| Углубленный-2 | 8,6 сек. | 7,8 сек. | 220 см. | 650 см. | 10 м. | 6:30 мин.сек | II-I |

Таблица 13

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этапы
подготовки юных легкоатлетов (девушки)**

| Уровень и год обучения | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---|--|--|---|----------------------|
| | Бег 60м, (не более) | Челночный бег 3x10м, (не более) | Прыжок в длину с места, (не менее) | Тройной прыжок с места, (не менее) | Бросок набивного мяча 1кг,3кг, (не менее) | Бег 1000 м, 1500 м, (не более) | Спортивный разряд |
| Базовый-1 | 12,0 сек. | 9,8 сек. | 120 см. | 300 см. | 4,5 м. | 6:30 мин.сек | - |
| Базовый-2 | 11,5 сек. | 9,5 сек. | 130 см. | 330 см. | 5 м. | 6:15 мин.сек | - |
| Базовый-3 | 11,0 сек. | 9,3 сек. | 140 см. | 360 см. | 6м. | 6:00 мин.сек | 3 юн. |
| Базовый-4 | 10,3 сек. | 9,1 сек. | 150 см. | 400 см. | 5 м. | 9:00 мин.сек | 1-2 юн. |
| Базовый-5 | 10,2 сек. | 9,0 сек. | 160 см. | 450 см. | 6 м. | 8:30 мин.сек | 1 юн. - III |
| Базовый-6 | 10,0 сек. | 8,9 сек. | 170 см. | 500 см. | 7 м. | 8:00 мин.сек | III-II |
| Углубленный-1 | 9,8 сек. | 8,8 сек. | 180 см. | 530 см. | 8 м. | 8:00 мин.сек | II-I |
| Углубленный-2 | 9,6 сек. | 8,6 сек. | 190 см. | 560 см. | 9 м. | 7:30 мин.сек | II-I |

5.2 Перечень вопросов по контролю освоения теоретической части программы

Таблица 14

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для прохождения итоговой аттестации обучающихся базового уровня сложности

| Билет № | Содержание |
|---------|--|
| 1 | <p>Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена.</p> <p>Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> |
| 2 | <p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p> |
| 3 | <p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p> |
| 4 | <p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции.</p> <p>Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> |
| 5 | <p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> |
| 6 | <p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма</p> <p>Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> |
| 7 | <p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p> |
| 8 | <p>Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</p> |
| 9 | <p>Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p> |
| 10 | <p>Вопрос 1. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p> |

| | |
|----|---|
| 11 | Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их |
| 12 | Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 2. История развития легкой атлетики. |
| 13 | Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки. |
| 14 | Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия. |

Таблица 15

**Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части
для прохождения итоговой аттестации обучающихся
углубленного уровня сложности**

| Билет № | Содержание |
|---------|---|
| 1 | Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. |
| 2 | Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов. |
| 3 | Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Органы чувств. Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их |

| | |
|---|---|
| 4 | <p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте. Вопрос 4. История развития легкой атлетики.</p> |
| 5 | <p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p> |
| 6 | <p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p> |
| 7 | <p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила.</p> |

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование. Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна 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.

6.2. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике. Для реализации данной программы необходимы.

На стадионе, в легкоатлетическом манеже, в большом спортивном зале (с соответствующим оборудованием) предполагается наличие секторов: для прыжков в высоту, в длину, для толкания, для метания, для бега беговая дорожка с разметкой. Сектора содержат следующие объекты: сектор для прыжков в длину: дорожка для разбега, брусок для отталкивания, яма с песком для приземления; сектор для толкания ядра: круг для толкания ядра, место для приземления; сектор для метания мяча, гранаты, копья: дорожка для разбега, поле для приземления снаряда; сектор для бега – беговая дорожка с разметкой овальной формы (200 м., 400 м.); сектор для прыжков с шестом содержит: дорожку для разбега, яма для приземления, две стойки высотой по 6 м.; прыжок в высоту: прыжковая яма (высота 180 см), стойки для прыжков высоту, планка; в секторе для метания диска и молота располагается заградительная сетка.

Минимальные требования к оборудованию и спортивному инвентарю: барьер легкоатлетический универсальный (20 шт.); брус для отталкивания (1 шт.); круг для места толкания ядра (1 шт.); место приземления для прыжков в высоту (1 шт.); палочка эстафетная (20 шт.); планка для прыжков в высоту (8 шт.); стартовые колодки (10 шт.); стойки для прыжков в высоту (1 шт.); ядро (3 кг, 4 кг, 5 кг,) по 5 шт., гантели от 0,5-5 кг. от 3- 8 кг. (по 5 комплектов), грабли (2 шт.), измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту (2 шт.), конь гимнастический (1 шт.), мат гимнастический (8 шт.), мячи для метания (теннисные мячи 10 шт.), мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг (8 шт.), рулетка 20 м., 100 м. (1 шт.), секундомер (2 шт.), скамейка гимнастическая (5 шт.), стенка гимнастическая (2 шт.), конус высотой 30 см (10 шт.), диск массой 1 кг, 1,5, 2 кг, (по 3 шт.), копья (малые), круг для метания диска (1 шт.), ограждение для метание диска, сетка для ограждения места метания в помещении (1 шт.), мостик жесткий, скакалки (20 шт.), канат (4шт.), кольца гимнастические с блоками (1 комплект), гимнастический стол, щитки баскетбольные, мяч баскетбольный (2 шт.), аптечка.

Минимальные требования к экипировке для реализации программного материала: костюм спортивный (ветрозащитный) для занятий на открытом воздухе, костюм спортивный для занятий в помещении; майка и трусы легкоатлетические, кроссовки легкоатлетические, шиповки для бега, для прыжков, для метания.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень литературы

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт.
2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. 5. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995.
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура.
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, 2012-2014.
7. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
8. Травин Ю.Г., Учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1985.
9. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.
10. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
11. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
12. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта - М.: 2001.
13. Хоменкова Л.С.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
15. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
16. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Кисилев П.А., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры – Волгоград, 2003.
17. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений. Санитарные правила и нормы Сан ПиН 2.42.576.
18. Величко В.К. Физкультура без травм. Просвещение, 1993.

19. Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации ВМА, 1997. 46 с.
20. Охрана труда в образовательных учреждениях (Сборник инструкций по охране труда 1999 г.); Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту, плаванию, спортивным играм, при проведении соревнований, при проведении занятий в тренажерном зале.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
2. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.
3. www.sgutnn.ru/.../orinchuk_v._a._legkaya_atletika_ucheb.posob - Оринчук В.А., Оринчук А.Н. Легкая атлетика и методика преподавания легкой атлетики.
4. www.ksu.edu.ru/ Теория и методика обучения базовым видам спорта.
5. lesgaft.spb.ru/sites/default/files/bvsl.atletikaciur.ru/. Образовательная программа по легкой атлетике.