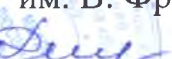


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»**

243146 г. Клинцы, Брянская обл., ул. Ворошилова, 39, тел./факс 8(48336) 51432

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО ДЮСШ «Луч»
им. В. Фридзона
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Утверждаю
Директор
МБУДО ДЮСШ «Луч»
им. В. Фридзона
 О. А. Доманчук

Дополнительная предпрофессиональная
программа физкультурно-спортивной направленности
« Легкая атлетика »
Срок реализации: 8 лет

Разработчики программы:

Зам. директора по УВР Константинова Н.В.
Старший тренер-преподаватель Константинов А. А.

Рецензенты программы:

Шкитырь О. Н. – кандидат педагогических наук
доцент кафедры физического воспитания и
основ медицинских знаний

Сысоев В. В. - кандидат педагогических наук
доцент кафедры физического воспитания и
основ медицинских знаний

Клинцы
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Луч» имени Виталия Фридзона» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России 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».

Настоящая Программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная Программа направлена на: отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового 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 в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Легкую атлетику часто называют «королевой спорт», у нее есть все основания претендовать на столь высокий «титул» – это древнейший вид спорта, наиболее естественный и распространенный на земном шаре, пользующийся огромной популярностью. Легкая атлетика стала прародительницей многих видов спорта, в основе которых лежат ее отдельные элементы. В мире авторитет легкоатлетического спорта очень высок.

Легкая атлетика – это различные виды ходьбы и бега, прыжков и метаний, то есть самых, что ни на есть, естественных двигательных действий человека. Девиз современного легкоатлетического спорта – «Быстрее! Выше! Дальше!». Сведения о легкой атлетике как вида спортивной деятельности связаны с историей древних Олимпийских Игр, которые проводились более 3 тысяч лет назад в Греции. Основу программы древних Олимпийских Игр составляли легкоатлетические виды – это был бег на длину стадиона (192,27 м) или стадий, только потом программа расширилась.

Легкая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Это комплекс отличных друг от друга спортивных дисциплин. Распределение их по основным группам – ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья носит условный характер. По своей специфике многочисленные виды легкой атлетики можно разделить на родственные группы:

Спринтерский бег, который делится на гладкий, барьерный и эстафетный. Гладкий спринт – это бег на дистанциях 50, 60, 100, 200, 300, 400, 500 и 600 метров; бег с барьерами – 100, 110, 300, 400 метров; эстафетный бег – командный вид соревнований в легкой атлетике, видов эстафетного бега существует множество, но в программу крупнейших официальных соревнований входят два вида спринтерских эстафет – 4 x 100 м, 4 x 400 м для мужских и женских команд. Бег на средние дистанции – это бег на дистанциях 800, 1000, 1500, 2000 метров, 1 милю (1609 м), эстафеты 4 x 800 м, 4 x 1500 м.

Бег на длинные дистанции и стайерский бег. Основных дистанций в этой группе три – 3000, 5000, 10000 метров.

Бег с препятствиями или стипль-чез, стандартные дистанции для стипль-чеза это 2000 и 3000 метров. Препятствиями в стипль-чезе являются барьеры и яма с водой. Бег на сверхдлинные дистанции и пробеги – это группа видов весьма объемна. Очень популярны во всем мире пробеги мужчин и женщин по шоссе на дистанциях от 10 км. Сюда также входят часовой и суточные бега.

Марафон – классическая дистанция на 42 км 195 м.

Бег по пересеченной местности или кросс. Горный бег.

Спортивная ходьба на дистанциях 3, 5, 10, 20, 30 и 50 км.

Прыжки делятся на две группы – вертикальные и горизонтальные. Вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом, горизонтальные – прыжок в длину и тройной прыжок.

Метания включают в себя метание диска, молота, копья и толкание ядра.

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

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

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

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

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

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

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона», для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области

образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 9 лет. Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 14 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на этапы базового и углубленного уровня сложности, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Уровень сложности	Период	Прод-ть этапов (в годах)	Кол-во часов в неделю	Миним-й возраст для зачисления в группы (лет)	Миним-я наполн-ть групп (человек)	Максим-й колич-ный состав группы (человек)
Базовый	1- год обучения	6	6	9	15	20
	2- год обучения		6	10	12	18
	3- год обучения		8	11	12	18
	4- год обучения		8	12	10	16
	5- год обучения		10	13	10	16
	6- год обучения		10	14	8	14
Углубленный	1- год обучения	2	12	15	8	12
	2-год обучения		12	16	8	12

Планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

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;
- спортивное и специальное оборудование.

Обязательные предметные области углубленного уровня:

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

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- судейская подготовка;
- спортивное и специальное оборудование

Результатом освоения Программы является:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

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

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

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

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

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

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

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

знание этики поведения спортивных судей;

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

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

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 46 недель учебного процесса и 6 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 40 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

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

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.1	Обязательные предметные области						
	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%	30%
1.3	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
2.	Вариативные предметные области						
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	15%	15%	15%	15%
2.2	Спортивное и специальное оборудование	9%	9%	10%	10%	10%	10%
3.	Самостоятельная работа	4,5%	4,5%	4%	4%	4%	4%
4.	Промежуточная аттестация	1,5%	1,5%	1%	1%	1%	1%

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

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

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

Обязательные предметные области:

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

Вариативные предметные области:

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

1.1. Учебный план учебного процесса на 46 недель (базовый уровень)

Таблица №1

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1		Обязательные предметные области					
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27	27	37	37	46	46
1.2	Общая физическая подготовка	83	83	110	110	138	138
1.3	Вид спорта	83	83	110	110	138	138
2.		Вариативные предметные области					
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	42	42	55	55	70	70
2.2	Спортивное и специальное оборудование	25	25	36	36	44	44
3.	Самостоятельная работа	12	12	16	16	20	20
4.	Аттестация (промежуточная)	4	4	4	4	4	4
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований					
Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю		3	3	3-4	3-4	4 -5	4 -5
Общее количество часов в год		276	276	368	368	460	460
Общее количество занятий в год		138	138	138	138	184	184

Примерный план-график распределения учебной нагрузки (базовый уровень 1-2 год обучения) на 46 недель.

Таблица №2

[illegible]

Примерный план-график распределения учебной нагрузки (базовый уровень 3-4 год обучения) на 46 недель.

Таблица №3

№ п/п	Предметная область	Периоды тренировок												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1.		Обязательные предметные области												
1.1	Теоретическая подготовка	4	4	5	3	4	3	4	4	4	2	каникулы		37
1.2	Общая физическая подготовка	12	11	10	10	10	9	10	9	10	11		8	110
1.3	Вид спорта	10	11	12	12	10	11	10	12	10	12			110
2		Вариативные предметные области												
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	6	5	4	5	5	4	6	5	5	6		4	55
2.2	Спортивное и специальное оборудование		5	3	2	3	5	6	2	5	5		36	
3.	Самостоятельная работа											16	16	
4.	Аттестация (промежуточная)				2				2				4	
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований												
Итого		32	36	34	34	32	32	36	34	34	36		28	368

Примерный план-график распределения учебной нагрузки (базовый уровень 5-6 год обучения) на 46 недель.

Таблица №4

№ п/п	Предметная область	Периоды тренировок													
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего	
		Обязательные предметные области													
1	Теоретическая подготовка	3	4	3	5	4	6	5	5	6	5	каникулы		46	
2	Общая физическая подготовка	13	12	15	13	12	14	15	13	12	12		7	138	
3	Вид спорта	13	13	13	14	15	14	13	14	12	14		4	138	
2		Вариативные предметные области													
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	7	7	9	7	6	6	6	6	6	6		5	70	
2.2	Спортивное и специальное оборудование	4	6	5	3	6	3	4	2	4	6			44	
3	Самостоятельная работа												20	20	
4	Аттестация (промежуточная)				2					2			4		
5	Соревнования	Согласно календарю соревнований													
Итого		42	42	45	42	42	42	42	42	42	43		36	460	

Учебный план учебного процесса на 46 недель (базовый уровень)
План учебного процесса

Таблица №5

[illegible]

1.2. Учебный план учебного процесса на 46 недель (углубленный уровень)

Таблица №6

№ п/п	Предметная область	Год обучения	
		1	2
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	55	55
1.2	Общая физическая подготовка	83	83
1.3	Вид спорта	166	166
1.4	Основы профессионального самоопределения	83	83
2.	Вариативные предметные области		
2.1	Судейская подготовка	27	27
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	55	55
2.3.	Различные виды спорта и подвижные игры	55	55
3.	Самостоятельная работа	24	24
4.	Промежуточная аттестация, итоговая	4	4
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований	
Количество часов в неделю		12	12
Количество занятий в неделю		5	5
Общее количество часов в год		552	552
Общее количество занятий в год		230	230

Учебный план учебного процесса на 46 недель (углубленный уровень)
План учебного процесса

Таблица №7

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)			Распределение по годам обучения	
			Теоретические	Практические	Атте- стация	1-й год (12ч/нед)	2-й год (12ч/нед)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Общий объем часов	1104	110	986	8	552	552
1.	Обязательные предметные области						
1.1	Теория	110	110			55	55
1.2	ОФП					83	83
1.3	Вид спорта «легкая атлетика»	332		332		166	166
1.4	Основы профессионального самоопределения	166		166		83	83
2.	Вариативные предметные области						
2.1	Судейская подготовка	54		54		27	27
2.2	Спортивное и специальное оборудование	110		110		55	55
2.3	Различные виды спорта и подвижные игры	110		110		55	55
3	Самостоятельная работа	48		48		24	24
4	Аттестация	промежуточная	4		4	4	
		итоговая	4		4		4
5	Соревнования	Согласно календарю соревнований					

Учебный план учебного процесса на 46 недель (углубленный уровень 1-2 год обучения)

Таблица №8

№ п/п	Предметная область	Периоды тренировок												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1.	Обязательные предметные области													
1.1	Теоретическая подготовка	5	5	6	5	5	5	6	6	5	5	каникулы	2	55
1.2	Общая физическая подготовка	10	7	6	6	6	6	9	7	7	8		11	83
1.3	Вид спорта	15	18	17	16	16	16	15	16	18	16		3	166
1.4	Основы профессионального самоопределения	8	7	7	8	9	9	9	9	9	8			83
2.	Вариативные предметные области													
2.1	Судейская подготовка		5		5	5	5			4	3		27	
2.2	Спортивное и специальное оборудование	6	8	8	3	2	2	7	8	2	7	2	55	
2.3	Различные виды спорта и подвижные игры	6	5	6	5	5	5	7	5	5	6		55	
3.	Самостоятельная работа											24	24	
4.	Аттестация (промежуточная, итоговая)				2				2				4	
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований												
Итого		50	55	50	50	48	48	53	53	50	53		42	552

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

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

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

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

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

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

самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

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

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Б-1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Легкая атлетика - Олимпийский вид спорта.
- Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
- Общее понятие о строении человеческого организма.
- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
- Основы изучения техники.
- Понятие о физической подготовке.
- Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, нормы поведения на улице и в школе.
- Основные правила легкой атлетики.
- Оборудование и инвентарь.

Б-2 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Массовый народный характер спорта в нашей стране.
- Легкая атлетика на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.
- Систематическое занятие спортом (легкой атлетикой).
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника - основа спортивного мастерства легкоатлета. – Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий легкой атлетикой.

Б-3 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Массовый, народный характер спорта в нашей стране.
- Легкая атлетика на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника-основа спортивного мастерства легкоатлета. Характеристика изучаемых приемов.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий легкой атлетикой.

Б-4 год обучения. Теоретическая подготовка по темам.

- Развитие детской, юношеской легкой атлетики. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.
- Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,
- функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.
- Понятие о массаже.
- Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.
- Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства легкоатлетов.
- Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.
- Понятие о специальной физической подготовленности.
- Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Б-5 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Техника безопасности.
- Развитие детского, юношеского спорта.
- Школьные спартакиады, чемпионаты России.

- Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
- Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях легкой атлетикой. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).
- Основы спортивного массажа.
- Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
- Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к игровым, совершенствование в игре.
- Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.
- Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Б-6 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Достижения Российских легкоатлетов на чемпионатах мира, Олимпийских играх.
- Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.
- Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
- Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание/.
- Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.
- Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактических действий.
- Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

У-1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.
- Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совместная работа тренера, врача и спортсмена.
- Организация занятий. Структура тренировочного занятия. Понятие о построении тренировочного занятия, его содержании. Характеристика и назначение каждой части тренировочного занятия.

- Физические качества, необходимые легкоатлету; методы и средства воспитания.
- Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.
- Назначение технических средств на занятиях легкой атлетикой
- Изучение тактических действий.
- Виды соревнований.
- Организация соревнований в ДЮСШ.

- Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

У -2 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.
- Методика тренировки. Всесторонняя подготовка - основа высоких спортивных достижений легкоатлета.
- Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.
- Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена. Индивидуальный план тренировки спортсмена.
- Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.
- Приемы техники, применяемые ведущими легкоатлетами России и зарубежными легкоатлетами. Новое в технике лёгкой атлетики на основе анализа крупнейших соревнований сезона.
- Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

2.1.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

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

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия. Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных

упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

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

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренированность.

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

специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически – как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

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

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

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

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

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

2.1.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного

упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

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

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений: обще подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

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

методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

Техническая подготовка в беге на короткие дистанции

Спринт – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4 x 100 и 4 x 400 метров у мужчин и женщин.

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

Для бегунов на короткие дистанции, занимающихся на четвертом, пятом, шестом годах базового уровня сложности и для обучающихся углубленного уровня сложности основными задачами станут: научить низкому старту и стартовому разбегу. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Научить низкому старту на повороте. Научить финишному броску на ленточку.

Техническая подготовка в беге на средние дистанции Бег на средние дистанции – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности Программы основными задачами становятся создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение техники высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Для занимающихся на четвертом, пятом, шестом годах базового уровня сложности и для обучающихся углубленного уровня сложности основными задачами станут: дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Обучение технике бега на повороте. Обучение технике стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Тактическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

изучение общих положений тактики;

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

изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);
определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий. На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Тренировочный процесс – это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом – вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

2.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. На первом году обучения в группе занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже и на стадионе отметок для пробегания отрезков 30, 40, 50, 60, 80, 90, 100, 120, 150 м т.д., соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в различных секторах спортивного объекта. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия. У занимающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру-преподавателю следует постоянно побуждать юных спринтеров к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять

ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, барьерном и гладком беге будут не только тренер-преподаватель, но и сами занимающиеся.

Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

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

Учащиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

2.1.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)

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

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны,

вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

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

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебной деятельности. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

2.1.6. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное

значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише. На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

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

2.1.7. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

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

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

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

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

Прыжки.

Планка должна быть изготовлена из стекловолокна (фибергласа) или другого пригодного материала, но не из металла, быть круглой в сечении, за исключением наконечников. Общая длина планки для прыжка в высоту составляет 4.00 м (± 2 см), для прыжка с шестом - 4.50 м (± 2 см). Максимальный вес планки - 2 кг для прыжка в высоту и 2.25 кг для прыжка с шестом. Диаметр круглой части планки составляет 30 мм (± 1 мм). Планка состоит из трех частей - круглой части и двух

наконечников (по 30-35 мм в ширину и 15-20 см в длину каждый), чтобы они могли располагаться на кронштейнах стоек. Эти наконечники должны иметь круглое или полукруглое сечение с одним четко определенным плоским срезом, поверхностью которого планка устанавливается на кронштейнах стоек. Этот плоский срез не должен быть выше центра вертикального поперечного сечения планки. Наконечники должны быть жесткими и гладкими. Они не должны быть сделаны или покрыты резиной, или каким-либо другим материалом, который может увеличить трение между ними и держателями планки (кронштейнами). Планка не должна иметь никаких скосов, и если она установлена правильно, то имеет максимальный прогиб в середине 2 см (прыжок в высоту) и 3 см (прыжок с шестом).

Проверка эластичности. Подвесить груз в 3 кг в середине установленной планки. Она может иметь максимальный прогиб 7 см в прыжке в высоту и 11 см в прыжке с шестом.

Яма для прыжков в высоту - место для приземления размером 5 - 4 м. в настоящее время заполняется мягким пружинящим синтетическим материалом, уложенным толщиной в 50-100 см. Длина дорожки для разбега не менее 15 м. Стойки для прыжков должны устанавливаться таким образом, чтобы их верхний край возвышался над максимальной высотой планки не менее чем на 10 см. Расстояние между стойками от 3,66 до 4,02 м. Планка устанавливается на стойках таким образом, чтобы при касании ее участником она могла падать как вперед, так и назад. Пластины, на которые кладется планка, должны иметь длину 6 см и ширину 4 см. Чтобы избежать заклинивания планки, между ее концом и стойкой должен быть зазор с каждой стороны в 1 см. Во время соревнования стойки не должны перемещаться за исключением случаев, когда старший судья сочтет, что место для отталкивания или приземления стало непригодным. Планка изготавливается из металла или дерева. Ее длина 3,64-4,00 м, максимальный вес 2 кг. Планка может иметь круглое сечение (диаметр 3 см). Концы круглой планки сделаны таким образом, чтобы для ее установки имелась гладкая плоская поверхность длиной 15 см. Планка может быть также трехгранной формы (высота граней 3 см). Она может состоять из двух частей, соединенных посредством металлических зажимов.

Метания.

Копье состоит из трех частей: древка, металлического наконечника и обмотки.

Древко должно быть изготовлено целиком из металла или другого однородного материала и прикреплено к металлическому наконечнику, заканчивающимся острым концом.

Поверхность древка копья не должна иметь ямок, желобков, выступов, дырочек, шероховатостей, должна быть цельной и гладкой по всей длине. Обмотка, накрывающая центр тяжести копья, не должна превышать диаметр древка более чем на 8 мм. Она не должна иметь никаких узлов, петель, выемок, а также не быть скользкой. Обмотка должна иметь одинаковую толщину.

Ядро - шар, который имеет гладкую поверхность. Оно должно быть из массивного железа, латуни или другого материала, но не легче латуни или

представлять собой оболочку из соответствующего материала, наполненную латунью. Международными правилами установлены следующие вес и диаметр ядра: для мужчин - 7,257 кг и 110-130 мм, для женщин - 4 кг и 95-110 мм. Размеры и вес ядра для подростков и юношества различны в различных странах.

Диск. Корпус диска должен быть цельным или полым и сделан из дерева или другого пригодного материала с металлическим ободом по краю. В поперечном сечении край обода должен быть закруглен с радиусом приблизительно 6 мм. Точно в середине корпуса заподлицо с его сторонами укрепляются параллельно друг к другу круглые шайбы. В качестве альтернативы диск может быть без металлических шайб, при условии, что эта зона плоская, а параметры и общий вес снаряда соответствуют указанным требованиям. Обе стороны диска должны быть одинаковыми, без выступов, выемок или острых углов. Стороны сужаются по прямой линии до начала закругления обода на расстоянии 25 мм - 28.5 мм от центра диска. Схема диска может быть представлена следующим образом. От начала сужения кольца толщина диска постепенно увеличивается до максимальной величины D. Эта максимальная величина достигается на расстоянии 25 мм - 28.5 мм от центральной оси диска Y. От этой точки до оси диска Y толщина диска постоянна. Верхняя и нижняя стороны диска должны быть идентичны, диск также должен быть симметричен относительно оси вращения вокруг Y. Диск, включая поверхность обода, должен быть гладким и однородным по всей поверхности.

Молот. Молот состоит из основных трех частей - металлического шара, проволоки и ручки (рукоятки). Шар изготавливается из железа, латуни или другого металла не мягче латуни или представляет собой оболочку из металла, заполненную свинцом или другим тяжелым материалом. Если используется наполнитель, он должен помещаться внутри шара таким образом, чтобы быть неподвижным, а центр тяжести шара был не далее 6 мм от центра шара.

Проволока. Проволока должна быть сделана из цельной стали с диаметром не менее 3 мм. Она не должна растягиваться во время метания молота. Проволока может иметь петлю, выполняющую функцию крепления с одной или с обеих сторон.

Рукоятка. Рукоятка должна быть жесткой и без каких-либо сочленений. Общая деформация ручки при нагрузке в 3.8 kN не должна превышать 3мм. Она прикрепляется к проволоочной петле таким образом, чтобы ее нельзя было повернуть в проволоочной петле для увеличения общей длины молота. Рукоятка, внутренняя длина которой не больше 110 мм, должна иметь симметричный дизайн и может иметь кривой или прямой захват и/или захват в виде скобы. Минимальная прочность рукоятки на разрыв должна быть 8 kN. Метание выполняется из огороженного сеткой сектора, чтобы обеспечить безопасность зрителей, официальных лиц и спортсменов.

Бег.

Стартовые колодки используются для всех соревнований на дистанциях до 400 м включительно (в том числе - на первом этапе эстафеты 4 x 200 м и 4 x 400 м) и не используются на других дистанциях. Когда стартовые колодки установлены на дорожке, никакая их часть не должна заходить на линию старта или на другую

дорожку. Стартовые колодки должны соответствовать следующим общим требованиям:

- а) быть жесткими по своей конструкции и не давать заведомого преимущества какому-либо спортсмену;
- б) быть зафиксированными на дорожке определенным количеством шипов таким образом, чтобы, по возможности, не повреждать дорожку.

Стартовые колодки должны быстро и легко убираться. Количество, толщина и длина шипов зависят от конструкции дорожки. Во время старта система крепления колодок делает их неподвижными. Барьеры изготавливаются из металла или другого пригодного материала, при этом верхняя перекладина должна быть изготовлена из дерева или аналогичного материала. Барьер состоит из двух оснований и двух вертикальных стоек, образующих прямоугольную рамку, укрепленную одной или несколькими поперечными перекладинами. Стойки должны быть прикреплены у самой крайней точки каждого основания. Барьер должен иметь такой вес, чтобы для его опрокидывания потребовалась сила не менее 3.6 кг, приложенная горизонтально к средней части верхней перекладины. Барьер должен регулироваться по высоте для каждой дистанции. В этом случае необходим противовес, чтобы опрокидывание барьера происходило только при приложении силы не менее 3.6 кг и не более 4 кг. Максимальный горизонтальный прогиб планки барьера (включая прогиб стоек) не должен превышать 35мм, если в центральной части приложена сила равная весу в 10кг. Ширина барьеров - от 1.18 м до 1.20 м. Максимальная длина основания - 70 см. Общий вес барьера - не менее 10 кг.

Стиль-чез. Барьеры должны иметь высоту 0.914м для соревнований среди мужчин/юношей и 0.762м - среди женщин/девушек (± 0.3 см для обоих) и ширину - не менее 3.94 м. Площадь сечения верхней перекладины барьеров и препятствия перед ямой с водой составляет 12.7 x 12.7 см. Барьер перед с ямой с водой должен быть 3.66 м ± 0.02 м в ширину и должен плотно крепиться к земле, чтобы его нельзя было горизонтально сдвинуть. Верхние планки должны быть выкрашены черно-белыми полосами или другими сильно контрастными цветами (которые также контрастируют с окружающей средой), чтобы более светлые полосы размером не менее 22.5 см в ширину находились снаружи. Каждый барьер должно весить от 80 до 100 кг и иметь с каждой стороны основание размером 1.2 м - 1.4 м. Барьер должен быть установлен на дорожке таким образом, чтобы 30 см его верхней планки выступали внутрь дорожки за бровку. Яма с водой, включая препятствие, должна иметь размер 3.66 м (± 0.02 м) в длину, а ширина водного пространства должна быть 3.66 м (± 0.02 м). Дно ямы с водой должно быть закрыто матом или синтетическим покрытием, имеющим достаточную толщину, обеспечивающее безопасное приземление и позволяющее шипам туфель безопасно входить в него при приземлении. В начале соревнования уровень воды должен быть на уровне дорожки, с возможным отклонением на 2 см, глубина воды в ближайшем к препятствию месте должна быть 70 см на протяжении приблизительно 30 см. От этого места дно должно иметь единый уклон вверх до уровня дорожки в дальнем конце ямы с водой.

Экипировка в легкой атлетике

Одежда спортсменов летом: майка, трусы, легкий тренировочный костюм. При значительной солнечной инсоляции - светлый головной убор. В ветреную и

дождливую погоду необходим тренировочный костюм из ветрозащитной и непромокаемой ткани. В холодную погоду следует надевать теплый тренировочный костюм с зауженными внизу брюками, шерстяной свитер, теплые штаны, теплую шапочку и перчатки.

При подборе обуви учитывают время года, погоду, вид упражнений и поверхность почвы. Для занятий в помещении и на открытом воздухе в теплое время используют легкоатлетические шиповки или кроссовки. Для бега и прыжков применяют шиповки. Ходоки и бегуны на длинные и сверхдлинные дистанции тренируются в легкоатлетических кроссовках с эластичной подошвой. У толкателей ядра и метателей молота обувь должна иметь толстую эластичную подошву. У копьеметателей - пяточные и подошвенные шипы, а также рекомендуется, чтобы кроссовки закрывали голеностопный сустав. В холодное время года при занятиях на открытом воздухе необходимо надевать кроссовки, подшитые войлоком или с теплыми носками.

Первым и самым главным качеством беговых кроссовок является их способность амортизировать. Это качество необходимо для снижения ударных нагрузок, а также помогает отталкиванию, что может добавить скорость. Амортизаторы обычно располагают под пяткой и под носком. Под пяткой, чтобы снизить нагрузки; под носком, чтобы снизить давление на стопу при переносе веса тела с пятки на носок.

Кроссовки должны быть удобными, лёгкими и фиксировать стопу. Для этого они должны быть обязательно на шнурках. В беговых кроссовках обязательно должна быть зафиксирована пятка.

В беговых кроссовках есть небольшой бугорок на стельке. Являясь супинатором, он помогает правильно распределить вес тела, что, в свою очередь, снижает нагрузку на позвоночный столб.

Подбор шиповок для прыгунов. Прыжок в высоту и тройной прыжок имеет момент «натыкания» и потому оба вида шиповок в обязательном порядке должны иметь ребристую подошву. Но поскольку при выполнении тройного прыжка на стопу оказываются нагрузки на порядок выше, то и подошва должна быть толще во избежание получения травм легкоатлетом. Помимо того, подошва легкоатлетической прыжковой обуви должна быть эластичной, стойкой при ударах и прочной. Для таких шиповок характерна усиленная, литая пятка и жесткий протектор, и только имея минимальный вес, подошва может гарантировать оптимальную передачу движения. Также, в шиповках, предназначенных для тройных прыжков, не приветствуется наличие амортизации подошвы, это необходимо для выполнения эффективного начального отталкивания. На шиповках для прыжков в высоту в области пятки на подошве имеются шипы. Верх шиповок должен иметь износостойкое покрытие для продления срока службы обуви, возможно наличие ремней на липучках для повышения жесткости заготовки. Лучший материал для промежуточной подошвы - этилен винилацетат (ЭВА), лучше, с увеличением толщины в пяточной части. Задник обуви должен быть достаточно жестким, а крепление между заготовкой и подошвой должно быть выполнено исключительно клеевым способом.

Подбор шиповок для бегунов.

Шиповки подразделяются на спортивную обувь для бега на средние или длинные дистанции, также существуют шиповки для спринта.

При приобретении шиповок для бега требуется обращать особенное внимание на качество шипов, они непременно должны быть достаточно крепкими. Для качественной спортивной шипованной обуви шипы изготавливаются из специально закаленной стали, причем они должны очень плотно крепиться к подошве шиповок.

Другим важным фактором грамотного подбора качественных шиповок для занятий бегом является непременно легкость данной спортивной обуви. Даже незначительный излишний вес шиповок в процессе бега приносит лишние килограммы, которые мешают установлению необходимых показателей при тренировочных занятиях или важных спортивных выступлениях.

При занятии бегом на средние и длинные дистанции следует обратить внимание на амортизацию пяточной части обуви для поглощения удара. При выборе шиповок для спринтера нужно обратить внимание на супинатор. Шиповки должны в этом случае плотно облегать стопу, шиповки при этом не должны гнуться, как в беге на средние и длинные дистанции. Высота подошвы в области пятки меньше, чем у шиповок для длинных дистанций.

2.1.8. Самостоятельная работа

Для полноценного усвоения материала программы спортивной подготовки предусмотрено ведение самостоятельной работы (работы по индивидуальным планам или заданиям). На самостоятельную работу отводится не более 15% времени от общего максимального объема тренировочной нагрузки. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических знаний и умений;
- формированию умений использовать справочную документацию и специальную литературу;

- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Выделяют два вида самостоятельной работы:

1. школьная (выполняется на учебно-тренировочных занятиях под непосредственным руководством тренера и по его заданию);
2. внешкольная (выполняется по заданию тренера, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

Формы и виды самостоятельной работы:

1. Ведение дневника самоконтроля;
2. Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.
3. Поиск необходимой информации в сети Интернет.
4. Прослушивание учебных аудиозаписей, просмотр видеоматериала.
5. Посещение соревнований.
6. Выполнение творческих заданий.

При планировании заданий для внешкольной самостоятельной работы рекомендуется использовать следующие типы самостоятельной работы:

- воспроизводящая (репродуктивная), предполагающая алгоритмическую деятельность по образцу в аналогичной ситуации;
- реконструктивная, связанная с использованием накопленных знаний и известного способа действия в частично измененной ситуации;
- эвристическая (частично-поисковая), которая заключается в накоплении нового опыта деятельности и применения его в нестандартной ситуации;
- творческая, направленная на развитие способностей к исследовательской деятельности.

Виды знаний для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности.

Перед выполнением внешкольной самостоятельной работы тренер проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа, тренер, предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений лиц, проходящих спортивную подготовку.

(Приложение №1).

2.2. Календарные учебные графики

(Приложение №2).

2.3. Объемы учебных нагрузок

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей

восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

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

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между забегами), стайера – большей. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений. Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

2.4. Методические материалы

2.4.1. Общие черты структуры тренировочного занятия

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

Все элементы содержания тренировочного занятия составляют единое целое. Однако, теория тренировочного занятия является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного занятия, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме тренировочного 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 легкой атлетики. Однако тренер-преподаватель должен творчески походить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

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

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. 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.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

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

Задачи основной части: 1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики. 2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

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

для овладения и совершенствования техники;
развития быстроты и ловкости;

развития силы;
развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;
повторный;
переменный;
интервальный;
игровой;
круговой;
контрольный.

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 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организма необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части: 1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

легкодозируемые упражнения;
умеренный бег;
ходьба;
относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;
повторный;
игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировочного занятия.

2.4.2. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровня сложности)

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 удастся «сломать» установившийся ритм движений и перейти на новый, позволяющий совершать движения с большей скоростью и частотой. Лучшим способом для достижения этой цели может служить волевая установка – возможно быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках. К таким упражнениям относятся различные прыжки с обязательным условием достать

рукой, головой, маховой ногой, высоко повешенный предмет. Особенно эффективно выбегание 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 3-5 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 спортсмена. 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).

2.4.3. Методический материал по предметной области «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

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

- повторный бег на 60-80 м (3-5 раз);
- бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной;
- бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);
- бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);
- семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м);
- бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м);
- бег прыжковыми шагами (30-60 м);
- движения руками (подобно движениям во время бега);
- бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8 дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;
- бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности;
- бег по кругу радиусом 10-20 м с различной скоростью;
- бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью;
- выполнение команды «На старт!»;
- выполнение команды «Внимание!»;
- начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз); начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз);
- начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

На четвертом, пятом и шестом годах обучения базового уровня сложности и на углубленном уровне сложности используются специальные упражнения для освоения **техники бега на короткие дистанции**:

выполнение команды «На старт!»;

выполнение команды «Внимание!»;

начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз);

начало бега по сигналу (по выстрелу);

начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!»;

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

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

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

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

переменный бег;

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

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

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

установка колодок для старта на повороте; стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот;

выполнение стартового ускорения на полной скорости;

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

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

наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности используются специальные упражнения для освоения **техники бега на средние дистанции**:

- многократное выполнение подводящих и специальных упражнений;

- повторный бег 40-150 м;

- беговые и прыжковые упражнения;

- стартовые упражнения;

- специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты;

- групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку.

Количество повторных пробежек может быть различным. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере;

равномерный кросс 30-45 минут;

занятия другими видами легкой атлетики (прыжки, метания).

На четвертом, пятом и шестом годах обучения базового уровня сложности и на углубленном уровне сложности используются специальные упражнения для освоения **техники бега на средние дистанции**:

- бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной;
- бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);
- бег с высоким подниманием бедра и загребавущей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);
- семенящий бег с загребавущей постановкой стопы (30-40 м);
- бег с отведением бедра назад с забрасыванием голени (40-50 м);
- бег прыжковыми шагами (30-60 м);
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега,
- переменный бег на отрезках;
- бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;
- бег по кругу радиусом 10-20 м с различной скоростью;
- бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью;
- бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

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

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

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей 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 расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

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

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 на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одевать легкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

выполнение упражнений без разминки;

при несоблюдении ТБ по легкой атлетике (травмы рук, суставов, ушибы). При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации ДЮСШ.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

С воспитанниками, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Соблюдение данных требований обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

Требования безопасности перед началом занятий

Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

Не выходить на стадион без разрешения тренера-преподавателя.

Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок выйти на стадион.

Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

Не производить метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.

Не подавать снаряды для метания друг другу броском.

Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием.

Соблюдать дисциплину и порядок во время тренировки.

Не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В случае травматизма обратиться к тренеру-преподавателю, он окажет вам первую помощь.

При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий

Уходить со спортивной площадки по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.

Вымыть с мылом руки, умыться.

Снять спортивную форму, обувь, использовать ее только для занятий спортом.

Обо всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе преодоления дистанции, вызывает изменения в организме легкоатлета, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания

способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение. На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

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

4. Воспитательная и профориентационная работа.

(базовый и углубленный уровень сложности)

Организация воспитательной работы должна иметь практическую связь с общеобразовательной школой, с семьей юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию трудовых навыков, организованности и требовательности к себе, бережного отношения к спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главным воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективной формой воспитательной работы может быть торжественное празднование дня рождения школы и выпуска окончивших школу.

Большую помощь в воспитании спортсменов могут оказать встречи с известными спортсменами.

Наибольшие возможности воспитательного воздействия на юных спортсменов тренер-преподаватель получает во время пребывания в спортивно оздоровительных лагерях.

Во время проведения учебно-тренировочных сборов и в спортивно-оздоровительных лагерях с группами базового уровня подготовки могут быть использованы такие формы воспитательной работы, как собрание команды; участие в субботниках;

встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, труда и спорта.

Необходимо использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов.

Подготовка к таким вечерам стимулирует спортсменов повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, стенды славы сборных команд, спортсменов, правильно подобранные книги, журналы, газеты. Лекции, встречи с интересными людьми.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера

соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но морально-психологической подготовленности спортсмена.

Среди методов воспитания широко используют убеждение, упражнение, поощрение и наказание, личный пример, требование.

Убеждение. Его успешное применение во многом зависит от идейной убежденности самого тренера. Тренер должен рационально использовать словесное воздействие на спортсмена.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение; упражнение; пример; поощрение; принуждение; наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов 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, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителя религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно явиться содействие успешной подготовки к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дня защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих по обслуживанию персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является **тренер-педагог**, 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 повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужно тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самих занимающихся.

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 наказаний разнообразны: замечание, устный выговор. Выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеет дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов *поощрения и наказания*.

Поощрение может выражаться в одобрении, похвале, подбадривании, оценке поведения спортсмена, награждении. Во избежание отрицательного воздействия поощрения надо применять разумно, не слишком часто. Нецелесообразно поощрять одних и тех же. Мера поощрения должна соответствовать поведению спортсмена и совпадать с оценкой и мнением коллектива.

Цель *наказания* – осудить и исправить поведение спортсмена, его отношение к

выполнению тренировочных заданий и своих обязанностей. В качестве меры наказания могут быть порицание, осуждение тренером.

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

Главные воспитательные факторы:

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

В спортивной школе на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия, юбилея школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

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

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

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

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

5. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

(углубленный уровень сложности)

Характеристика допинговых средств и методов

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

1) кровяной допинг;

2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического

и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга.

Санкции к спортсменам.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование.

Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию.

Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

6.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

6.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

ЮНОШИ

Развиваемое физическое качество	НП 1	НП 1	НП 2	НП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5
	Нач года	Конец года							
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА									
Бег 30 м с высокого старта	6.5	6.0	5.8	5.6	5.4	5.1	4.8	4.5	4.2
Бег 150 м. с высокого старта	-----	----	----	----	26.5	25.5	25.0	24.5	23.5
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА									
Прыжок в длину с места	125	135	150	170	180	200	210	220	230
Подтягивание	----	----	----	----	5	5	6	8	10
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	6	8	10	12	----	----	----	----	----
Подъем туловища из положения лежа на спине (30сек)	10	14	16	18	20	22	24	26	28

девушки

Развиваемое физическое качество	НП 1	НП 1	НП 2	НП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5
	Нач года	Конец года							
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА									
Бег 30 м с высокого старта	6.5	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6
Бег 150 м. с высокого старта	-----	----	----	27.8	27.8	27.6	27.3	27.0	25.5
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА									
Прыжок в длину с места	125	130	140	160	170	180	190	200	210
Подтягивание	----	----	----	----	5	5	6	8	10
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	4	5	6	8	10	12	14	16	16
Подъем туловища из положения лежа на спине (30сек)	10	12	14	16	18	20	22	24	26

6.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы. Требования к результатам освоения программы, служащие основанием для перевода на последующие годы обучения.

Легкая атлетика

Требования	Уровни обучения							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2
Знать:								
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек	x	x	x	x	x	x	x	x
современное состояние и историю и тенденции развития легкой атлетики в мире, России	x	x	x	x	x	x	x	x
методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	x	x	x	x	x	x	x	x
закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки							x	x
- систему и технологии спортивной подготовки легкоатлетов							x	x
- основы техники и тактики легкой атлетики						X		
- правила в легкой атлетике и методику судейства								
Уметь:								
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом индивидуальных особенностей организма					x	x	x	x

- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	x	x	x	x	x	xx X	x	x
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по легкой атлетике					x	x	x	x
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе легкоатлетов на должном уровне					x	x	x	x
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние					x	x	x	x
- обслуживать легкоатлетические соревнования в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора						xx	x	x
Владеть:								
-навыками здорового образа жизни, активной жизненной позиции	x	x	x	x	x	x	x	x
-способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов легкой атлетики					x	x	x	x
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки	x	x	x	x	x	x	x	x
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе легкоатлетов на соответствующем качественном					x	x	x	x

уровне								
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности							X	X
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом							X	X
- навыками обслуживания легкоатлетических соревнований в качестве судьи-секретаря, секундометриста и информатора								X

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы служит приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие легкой атлетики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;

В области избранного вида спорта – легкой атлетике:

- владение основами техники и тактики легкой атлетики;
- наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в сфере легкой атлетики;

6.3. Требования к спортивным результатам в лёгкой атлетике

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
базовый уровень сложности	1 год	-
	2 год	-
	3 год	-
	4 год	III юн.
	5 год	II юн.
	6 год	I юн.
углубленный уровень сложности	1 год	III
	2 год	III - II

7. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона.

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится собеседование по пройденным темам.

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки.

7.1. Промежуточная аттестация - проводится два раза: первое полугодие - декабрь и в конце учебного года – апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместители директора по УВР, СР, МР, методисты. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении обучающегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

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

Углубленный уровень - по окончании 2 года обучения.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

8.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

Литература по виду спорта

- 1.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
2. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
- 3.. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
4. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
5. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функций. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПб.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.- 128 с. 66
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В. М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.
7. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/ В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.
8. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.
9. Игнатьева В. Я. Теория и методика легкой атлетики. - М.: Спорт, 2016. - 328 с.
10. Кабраль, А.П.Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.- М.:Терра-Спорт, 2009.-32-34с.
11. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.
12. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
13. Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта": Максачук Екатерина Павловна, Творческая активность в спортивном воспитании, 2014г
14. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015.- 217с.

15. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. —Пермь:МАОУ ДОД ДЮОЦ «Фаворит»,2014.-73с.

8.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

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

План

самостоятельной работы обучающихся легкой атлетики.

Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются. Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется: выполнение индивидуальных заданий; основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.); использование аудио и видеоматериалов; другие виды (формы) самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

План самостоятельной работы обучающихся:

Во время процесса обучения юные спортсмены должны научиться заниматься самостоятельно. Ведь для достижения высоких спортивных результатов тренировочный процесс не должен прекращаться. Так, например, на период летних каникул юные легкоатлеты получают задания вести тренировки самостоятельно.

Ниже приведена примерная почасовая нагрузка для самоподготовки обучающихся в летний период согласно учебному плану:

Базовый уровень сложности 1 года обучения (12 часов)	
ОФП	8
Вид спорта: техническая подготовка	4

Базовый уровень сложности 3 года обучения (16 часов)	
ОФП	10
Вид спорта: техническая подготовка	6

Базовый уровень сложности 5-6 года обучения (20 часов)	
ОФП	12
Вид спорта: техническая подготовка	8

Углубленный уровень сложности 1-2 года обучения (24 часа)	
ОФП	14
Вид спорта: техническая подготовка	10

Понедельник (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)

1. Разминка:

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и. п.) лежа на спине

- ☐ подъем туловища: мальчики - 50 раз; девочки -25 раз
- ☐ отдых
- ☐ подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз; девочки – 15 раз
- ☐ стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги
- ☐ отдых

б) Упражнения для спины:

и. п. лежа на животе

- ☐ подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек
- правой руки, левой ноги – 3 сек
- одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек

Повторить 5-7 раз

в) Упражнения для ног:

- ☐ приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз; девочки – по 5 раз

г) Упражнения для рук:

- ☐ отжимание от скамейки для девочек – 10-15 раз; отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 30 раз

3. Прыжковые упражнения:

- 1. Прыжки с места – 10 раз
- 2. Тройной прыжок – 5 раз
- 3. Прыжки на одной ноге по 10 раз на каждую ногу
- 4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 10 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия

Выполнять 2-3 серии в зависимости от самочувствия.

4. Заминка (легкий бег или бег на месте)

Понедельник (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)

1. Разминка:

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения (или на месте)

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

а) Упражнения для пресса:

и. п. лежа на спине

- ☐ подъем туловища: мальчики - 50 раз; девочки - 25 раз
- ☐ отдых
- ☐ подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз; девочки – 15 раз
- ☐ стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги
- ☐ отдых

б) Упражнения для спины:

и. п. лежа на животе,

☐ подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек

☐ отдых

Повторить 10 раз

в) Упражнения для ног:

☐ приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз; девочки – по 5 раз

☐ отдых

г) Упражнения для рук:

☐ отжимание от скамейки для девочек – 10-15 раз

☐ отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 25 раз

3. Прыжковые упражнения:

1. Прыжки с места – 7 раз

2. Тройной прыжок – 4 раза

3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу

4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия.

Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

4. Заминка (легкий бег или бег на месте)

Вторник (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)

1. Разминка (см. пн.)

2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин

3. ОФП (см. пн.)

4. Прыжковые упражнения (см. пн.)

5. Планка для девочек (от 2 до 3 мин)

6. Метание теннисного мяча в цель (в стену) с ловлей после отскока

7. Заминка

Вторник (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)

1. Разминка (то же, что и в понедельник)

2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин

3. ОФП (см. пн.)

4. Прыжковые упражнения (см. пн.)

5. Планка (от 3 до 5 мин)

6. Метание теннисного мяча в цель (если есть, если нет – имитация броска)

7. Заминка

Среда (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)

1. Разминка

а) легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):

1. Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)

2. Вращения руками (вперед-назад)
3. Вращение тазом
4. Наклоны
5. Выпады вперед
6. Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую
7. Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу бедра
8. Вращение стопой
9. Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)

в) Специальные беговые упражнения на месте или если позволяет место, то хотя бы на отрезке 7-10 м

- ☐ бег с высоким подниманием бедра
- ☐ бег с захлестыванием голени
- ☐ бег на прямых ногах
- ☐ бег прыжками с ноги на ногу

2. ОФП

а) Планка – мальчики – 1,5- 2 мин. или меньше в зависимости от самочувствия, девочки – 1-1,5 мин

б) Прыжки на скакалке - девочки - 100 раз; мальчики – 50 раз

Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.

в) Приседания: девочки – 10 раз; мальчики – 15 раз

г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз

е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге (3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

3. Челночный бег: 5 х 6-7 м – 2 серии

4. Заминка (легкий бег или бег на месте) до 1 минуты

Среда (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)

Тренировку проводить во дворе с дорожкой 7-10 метров и в доме

1. Разминка (во дворе)

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения

2. ОФП (в доме)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и. п.) лежа на спине

- ☐ подъем туловища: мальчики - 40 раз; девочки -20 раз
- ☐ отдых

б) Упражнения для спины:

и. п. лежа на животе

- ☐ подъем одновременно рук и ног (лодочка), удерживать 2 сек, повторять 6-8 раз

в) Упражнения для ног:

- ☐ приседания на одной ноге: мальчики – по 8 раз; девочки – по 5 раз

г) Упражнения для рук:

- ☐ отжимание от скамейки для девочек – 10 раз
- ☐ отжимание от пола для мальчиков - 20 раз

□ отдых

3. Прыжковые упражнения:

1. Прыжки с места – 5 раз
2. Тройной прыжок с места – 5 раз
3. Прыжки на одной ноге по 5 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх – 10 раз
4. Заминка (легкий бег или бег на месте)

В процессе тренировки следить за своим самочувствием, производить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту 6 если после отдыха (3-4мин) Ч.С.С. меньше 110уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то еще отдохнуть или сделать заминку и закончить занятие.

Четверг (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)

1. Разминка
2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 12-15 мин
3. Планка: мальчики - 2-3 мин; девочки – 1.5-2.5 мин
4. Прыжки на скакалке - девочки - 150 раз; мальчики – 100 раз
5. Метание теннисного мяча в стену с последующей ловлей – 30 бросков
6. Заминка

Четверг (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ- 5)

1. Разминка
2. ОФП (см. пн.)
3. Прыжковые упражнения (см. пн.)
4. Челночный бег: 5 раз по 10 – 5 серий
5. Заминка

Пятница (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)

1. Разминка (тоже, что и в среду)
 2. Кроссовая подготовка (легкий равномерный бег по двору) – 7-10 мин
 3. Планка
 4. Прыжки на скакалке - девочки - 75 раз; мальчики – 50 раз
- Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.
5. Прыжки с места – 5 раз
 6. Тройной прыжок с места – 5 раз
 7. Прыжки на одной ноге - по 7-10 м
 8. Заминка

Пятница (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)

1. Разминка
2. ОФП (см. среду)
3. Прыжковые упражнения (см. среду)
4. Челночный бег 5 x 7 м – 3 серии
5. Метание теннисного мяча в цель с последующей ловлей - 30 бросков
6. Заминка

Суббота (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)

5. Разминка
- а) легкий бег (или бег на месте)
 - б) Упражнения на гибкость

Комплекс ОРУ, выполнять сверху вниз (от головы до ног):

1. Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)
2. Вращения руками (вперед-назад)
3. Вращение тазом
4. Наклоны
5. Выпады вперед
6. Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую
7. Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу
8. Вращение стопой
9. Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)

в) Специальные беговые упражнения на месте или если позволяет место, то хотя бы на длине 7-10 м

- ☐ бег с высоким подниманием бедра
- ☐ бег с захлестыванием голени
- ☐ бег на прямых ногах
- ☐ бег прыжками с ноги на ногу

6. ОФП

а) Планка – мальчики – 1,5- 2 мин, или меньше в зависимости от самочувствия девочки – 1-1,5 мин

б) Прыжки на скакалке - девочки - 100 раз; мальчики – 50 раз

Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.

в) Приседания: девочки – 10 раз; мальчики – 15 раз

г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз

е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге (3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

3. Челночный бег: 5 х 6-7 м – 2 серии

4. Заминка (легкий бег или бег на месте) до 1 минуты

Суббота (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ- 3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)

1. Разминка

2. ОФП (то же, что и в понедельник)

3. Челночный бег: 5 х 10 м

4. Прыжковые упражнения (то же, что и в понедельник)

Упражнения выполнять серийно: ОФП+ челночный бег + прыжковые упражнения – серия.

Между сериями отдых с замером Ч.С.С.

Выполнить 3 серии

5. Заминка.

Приложение №2

Условные обозначения: Теоретические знания – Т; Каникулы: К
Практические занятия – П; Самостоятельная работа – С;
Промежуточная аттестация – ПА; Итоговая аттестация ИА

Расписание (примерное)
учебно-тренировочных занятий
на 2020-2021 учебный год отделения легкой атлетики

Вид спорта	ФИО	Место проведения занятия	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Раздевалки
Легкая атлетика	Константинов А.А.	Стадион ФОКа, игровой зал	10:00-11:20		10:00-11:20		10:00-11:20			Цок. этаж разд. для девочек, разд. для мальчиков цок. этаж разд. для девочек
			15:20-17:00		15:20-17:00	15:20-17:00	15:20-17:00			
				15:20-17:40	15:20-17:00			15:20-17:40		
			15:24-17:00	15:24-17:00		15:24-17:00	15:24-17:00	15:24-17:00		
	Константинова Н.В.	Стадион ФОКа, игровой зал	10:00-11:20		10:00-11:20		10:00-11:20			
			15:15-17:02		15:15-17:02		15:15-17:02			
	Лабуз А.В.	Стадион ФОКа, игровой зал	8:20-9:40	8:20-9:40		8:20-9:40				Цок. этаж разд. для девочек, разд. для мальчиков
			14:00-15:20		14:00-15:20		14:00-15:20	13:00-14:20		
				14:00-15:47	16:00-17:47	14:00-15:47				
			16.30-18.06	16.40-18.16	17.50-18.26	16.40-18.16	16.30-18.06			
	Евсеенко А. А.	Стадион ФОКа, игровой зал		10:00-11:20		10:00-11:20	10:00-11:20			
			15:00-16:20		15:00-16:20		15:00-16:20			

