

**Управление образования администрации муниципального образования  
город Армавир  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Рассмотрена и одобрена на  
заседании педагогического совета  
от 31 августа 2020 г  
Протокол № 4

**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
по легкой атлетике  
Н.Н.Григорьев



Приказ от 31 августа 2020 № 13-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

**Уровень программы: БАЗОВЫЙ и (или) УГЛУБЛЕННЫЙ**

**Срок реализации образовательной программы: 8 лет**

**Возрастная категория: от 9 лет до 18 лет**

**Форма обучения: очная, дистанционная**

**Вид программы: модифицированная**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в навигаторе: \_\_\_\_\_**

**Автор - составитель программы:**

-заместитель директора по УСР А.А.Салабанова

-методист Н.В. Степовая

-тренеры-преподаватели Калинин О.И., Наймит И.В.

**г. Армавир**

**2020 г**

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, цели и задачи образовательной программы	5
1.2.	Содержание и принципы построения программы	6
1.3.	Характеристика вида спорта	7
1.4	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	10
1.5	Наполняемость учебных групп, продолжительность тренировочных занятий и недельный объем учебно-тренировочной нагрузки	12
1.6.	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	
	1.6.1. Базовый уровень Обязательные предметные области	13
	Вариативные предметные области	14
	1.6.2. Углубленный уровень.	15
	Обязательные предметные области	
	Вариативные предметные области	16
	1.6.3. Условия реализации программы	17
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	17
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	18
3.1.	Базовый уровень.	18
	3.2.1.3. Вариативные предметные области	
3.2.	Углубленный уровень.	19
3.3.	Основные формы реализации программы	19
	3.3.1. Базовый уровень. Обязательные предметные области	20
	3.3.1.1. Теоретические основы физической культуры - Распределение теоретического материала по годам обучения	20 26
	3.3.1.2. Общая физическая подготовка	34
	3.3.2. Базовый уровень. Вариативные предметные области	43
	3.3.3. Углубленный уровень. Обязательные предметные области	
	3.3.3.1. Теоретические основы физической культуры	68
	3.3.3.2. Основы профессионального самоопределения	69
	3.3.3.3. Общая и специальная физическая подготовка	71
	3.3.3.4. Техническая подготовка	73
	3.3.3.5. Инструкторская и судейская практика	76
	3.3.4. Углубленный уровень. Вариативные предметные области	76
3.4.	Объемы учебных нагрузок	85
3.5.	Методические рекомендации	93
3.6.	План воспитательной и профориентационной работы	99

IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ и ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	100
VI.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	104
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
№1	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта	106
№2	Учебная нагрузка по годам обучения по программе	107
№3	План учебного процесса:	108
№4	4/I- План учебного процесса - Базовый уровень	109
	4/II- План учебного процесса - Углубленный уровень	110
№5	Расписание учебных занятий на учебный год	111
№6	Календарный учебный план Базовый уровень образовательной предпрофессиональной программы - 6 лет	112
№7	Углубленный уровень образовательной предпрофессиональной программы - 2 (3,4года)	113
№8	План воспитательной и профориентационной работы	114
№9	Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	117
№10	Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся	121
№11	Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	123
№12	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	127
№13	Перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета(экзамена) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» легкой атлетике	111
№14	Оборудование и спортивный инвентарь	130
№15	Спортивная экипировка легкоатлетов	130
№16	Инструкция по охране труда обучающихся при проведении спортивных соревнований	131

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике (далее Программа) разработана в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». В основу разработки Программы заложены следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.2019 г. «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в областях физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методическое письмо Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 10.09.2019 г. «Разъяснения по внедрению приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014 г., регистрационный номер № 33660).

## **1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, цели и задачи образовательной программы**

*Актуальность программы* обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, вызывают необходимые преобразования и в системе дополнительного образования детей в подготовке обучающихся по программам физкультурно-спортивной направленности. Как следствие, настоящая Программа строится на основе сочетания современных технологий спортивной подготовки и традиционных форм и методов обучения, основанных на учете федеральных государственных требований в области физической культуры и спорта.

*Педагогическая целесообразность* программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

Образовательная программа учитывает вариативность тренировочного процесса, а также:

-особенности реализации образовательных программ тренировочного процесса в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

-требования к физкультурно-оздоровительным спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность имущества, а также методы контроля;

-психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности детей.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе направлена:

-на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

-выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

**Новизна** заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании, использование как контактной, так и бесконтактной организации образовательного процесса средствами дистанционного обучения на информационно-коммуникационных ресурсах (ZOOM, Skype, Webinar, Instagram и др.). Новизна программы касается отдельных компонентов, используются оригинальные приёмы и методы при традиционности направления деятельности, в программу введены игровые моменты, что позволяет добиваться педагогического эффекта.

### **1.2. Цель программы.**

Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Основные задачи** реализации образовательной программы.

1. Проводить отбор одаренных детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития.
2. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье, удовлетворять потребности в двигательной активности
3. Формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Готовить обучающихся 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.
5. Развивать коммуникативные навыки психологической совместности и адаптации в коллективе.

Программа предусматривает два уровня сложности: **базовый и углубленный.**

Этапы реализации программы: на базовом уровне 6 лет обучения, на углубленном уровне 2 года, а при необходимости ещё 2 года.

### **1.3. Содержание и принципы построения программы**

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в МБУ ДО ДЮСШ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ.

На каждом уровне сложности предполагается освоение обязательных и вариативных предметных областей, освоение которых осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая

тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения, углубления подготовки обучающихся, определяемых содержанием обязательных предметных областей, получения обучающимися дополнительных знаний, умений, 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.

**Содержание Программы** учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта легкая атлетика, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Программный материал, осваиваемый в процессе многолетней подготовки, направлен на:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- переход от общеподготовительных средств к специализированным;

- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) материально-техническое обеспечение реализации программы дополняется наличием: компьютера, сервера и программным обеспечением.

### **Характеристика вида спорта.**

Легкую атлетику не зря называют «королевой спорта». По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран- участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. История легкой атлетики, как самостоятельного вида спорта, берет свое начало где-то в глубине тысячелетий. Для человека всегда было естественным бегать, прыгать и метать, защищаясь или добывая себе пищу. Еще много веков до нашей эры народы Южной Америки, Африки и Азии проводили специальные соревнования в прыжках и беге. Однако, подлинный расцвет легкой атлетики, как вида спорта, наступил в Древней Греции.

Именно там тренировки и состязания в беге, прыжках и метании назвали легкой атлетикой.

Этот замечательный вид спорта дает возможность человеку проявить самые разные качества: быстроту, выносливость, гибкость, силу, ловкость. Практически любому мальчишке или девчонке можно подобрать вид легкой атлетики, подходящий для него по анатомо-физиологическим способностям.

Если ребенок ростом наголову выше своих сверстников, он почти точно годится для прыжков в высоту или метаний. Для толкания ядра нужно могучее телосложение, а сухому, поджарому, и выносливому можно порекомендовать бег на длинные дистанции. Быстрые и ловкие наверняка добьются успеха в спринте, прыжках в длину и барьерном беге, а сильные и координированные - в метании копья и диска. Но хорошее телосложение или выдающиеся физиологические особенности организма еще это благоприятные предпосылки, задатки. Успех придет после многих лет напряженного труда. И, конечно, необходимы хорошие условия для занятий и опытные квалификационные тренеры-преподаватели.

Легкая атлетика - один из самых массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборья, пятиборье и другие. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин. Легкоатлетические соревнования входят в программу крупнейших континентальных спортивных состязаний: чемпионатов Европы, Африканских, Азиатских, Балканских, Британских, Панамериканских игр и др.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые с малых лет сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются физические качества: выносливость, сила, гибкость, скорость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности, в трудовой деятельности.

Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организация тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнования положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных

способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признак, места проведения. Классификация легкоатлетических видов спорта по половому и возрастному признаку: мужские, женские виды; для девушек и юношей различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин - 56 и 15 видов спорта соответственно. Следующая классификация видов спорта проводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно- силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальное). Виды легкой атлетики можно подразделить на пять разделов. Каждый из них подразделяется на разновидности:

Спортивная ходьба:

на 20 км (мужчины и женщины); 50 км (мужчины)

Бег:

на короткие (100, 200, 400 м); средние (800 и 1500 м); длинные (5 000 и 10 000 м); сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м);

эстафетный бег (4\*100 и 4\*400 м); бег с барьерами (100 м - женщины, 11 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины); бег с препятствиями (3 000 м).

Прыжки подразделяются на:

вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом); горизонтальные.

Метания: толкание ядра; метание копья; метание диска.

Многоборья:

десятиборье (мужской вид);

семиборье (женский вид).

Бег занимает центральное место в легкой атлетике. Это обусловлено разнообразием форм спортивного бега и тем, что бег входит составной частью в другие виды легкоатлетических упражнений. Бег как средство тренировки универсален, так как, изменяя длину дистанции или скорость бега, можно легко дозировать нагрузку, влиять на развитие скорости, скоростной и специальной выносливости, развивать общую выносливость.

Спортивная ходьба — это циклическое движение умеренной интенсивности, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Прыжки — это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Результаты в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Занятия прыжками способствуют развитию умения мгновенно концентрировать свои усилия,

ориентироваться в пространстве, развивает силу. Ловкость, быстроту, прыгучесть, смелость, трудолюбие и другие качества, жизненно необходимые человеку

Метания — это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Все метания в легкой атлетике выполняются на дальность. Во время метаний происходит энергичная и согласованная работа мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук, при этом движения метателя производятся максимально быстро. Занятия метанием способствуют развитию таких качеств: как сила и быстрота, координация движений, воспитывает трудолюбие и силу воли.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лёгкая атлетика**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения:

- значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

#### **1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.**

В соответствии с ч.2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей (до 18 лет). Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения определен санитарно-эпидемиологическими требованиями с учетом дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) - СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г №27, а также Положением МБУ ДО ДЮСШ (утв. Приказом от 30.05.2020 г № 25-ОД) в соответствии с ч.4 п.9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.2018г.

**Продолжительность обучения** по Программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

#### **Минимальный возраст учащихся для зачисления в группы по уровню и годам обучения**

Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1 Год обучения	2 Год обучения	3 Год обучения	4 Год обучения	5 Год обучения	6 Год обучения	1 Год обучения	2 Год обучения	3* Год обучения	4* Год обучения
9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	17-18

Срок реализации Программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнения нормативов и требований ЕВСК) в соответствии с уровнем физического развития и индивидуальных способностей к избранному виду спорта.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства и разницу в возрасте свыше трех возрастов. (Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»).

*Базовый уровень сложности* – предполагает систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение спортивной специализации.

*Углубленный уровень сложности* – предполагает улучшение состояния здоровья, повышение уровня физического развития, повышение уровня физической подготовленности и рост спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы, приобретение соревновательного опыта.

### **1.5. Наполняемость учебных групп, продолжительность тренировочных занятий и недельный объем учебно-тренировочной нагрузки**

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом техники безопасности, (Методические рекомендации, Москва, 2007г, «Нормативно-правовое программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»), возможностями материально-технической базы учреждения. Количество учащихся в группах по уровню и годам обучения утверждено Положением МБУ ДО ДЮСШ по легкой атлетике (утв. приказом № 12-ОД от 13.08.2020 г) в соответствии с ч.4 п.9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.2018г.

#### **Количество учащихся в группах по уровню и годам обучения**

Уровни сложности	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)
Базовый Уровень сложности	1 год обучения	6	15	25
	2 год обучения	6	15	25

	3 год обучения	8	15	25
	4 год обучения	8	15	25
	5 год обучения	10	10	25
	6 год обучения	10	10	25
Углубленн ый уровень сложности	1 год обучения	12	5	20
	2 год обучения	12	5	20
	3 год обучения*	14	2-5	15
	4 год обучения*	14	2-5	15

Набор учащихся на вакантные места в группы базового уровня 1-3 годов (начальной подготовки) обучения при условии успешной сдачи вступительного тестирования по ОФП и СФП, наличия медицинского разрешения и соответствия возраста учащихся.

В группы базового уровня 4-6 годов обучения в исключительных случаях можно производить зачисление учащихся на тех же условиях, но при обязательном освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, в количестве не более 30 % от минимального количества учащихся в группе. Данные учащиеся зачисляются по специальному решению педагогического совета.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- разница в возрасте не превышает трех возрастов.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности Программы и не может превышать:

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

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

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

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не может составлять более 8 академических часов. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс,

при условии их одновременной работы с обучающимися.

## **1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися**

### **1.6.1. Базовый уровень.**

#### **Обязательные предметные области:**

1.6.1.1. В предметной области "Теоретические основы физической культуры и спорта":

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.

1.6.1.2. В предметной области "общая физическая подготовка":

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

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

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

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

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

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

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.6.1.3. В предметной области "вид спорта":

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

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

**Вариативные предметные области:**

1.6.1.4. В предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры":

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.

1.6.1.5. В предметной области "Развитие творческого мышления":

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1.6.1.6. В предметной области "Специальные навыки":

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

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

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

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.6.1.7. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

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.

## **1.6.2. Углубленный уровень.**

### **Обязательные предметные области:**

1.6.2.1. В предметной области *"Теоретические основы физической культуры и спорта"*:

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.

1.6.2.2. В предметной области *"Общая и специальная физическая подготовка"*:

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.

1.6.2.3. В предметной области *"Основы профессионального самоопределения"*:

формирование социально-значимых качеств личности;

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

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности,

предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

1.6.2.4. В предметной области *"Вид спорта"*:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

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

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### ***Вариативные предметные области***

1.6.2.5. В предметной области *"Различные виды спорта и подвижные игры"*:

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.

1.6.2.6. В предметной области *"Судейская подготовка"*:

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.

1.6.2.7. В предметной области *"Развитие творческого мышления"*:

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1.6.2.8. В предметной области *"Специальные навыки"*:

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

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

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

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **.7.Условия реализации образовательной программы**

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

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

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N33660).

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка для обучения легкой атлетике перечислены в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 679 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» - Приложение 13, Приложение 15.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении, образцы которых утверждены приказом МБУ ДО ДЮСШ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ от 13.08.2020 г. №29-ОД .

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Спортивная школа организует работу с учащимися в течение календарного года. В каникулярное время в ДЮСШ могут открываться в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 42 недели в год. 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/углубленного уровня в области физической культуры и спорта. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между годами (ступенями) обучения. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный год начинается 1 сентября.

Учебный план по образовательной программе базового и (или) углубленного уровня в области физической культуры и спорта содержит:

Соотношение 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 (Приложение 1);

Учебный план (Приложение 2);

План учебного процесса (Приложение 4/1- базовый уровень, Приложение 4/II- углубленный уровень);

Расписание учебных занятий (Приложение 5).

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час

Учебная нагрузка (Приложение 3)

Календарный учебный график, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации. (Приложение 6- базовый уровень, Приложение 7 - углубленный уровень.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть образовательной программы включает работу по предметным областям: обязательных и вариативных.

3.1. Образовательная программа предусматривает обязательных предметных и вариативных изучение и освоение следующих областей на БАЗОВОМ УРОВНЕ:

*Обязательные предметные области:*

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

*Вариативные предметные области:*

различные виды спорта и подвижные игры;  
развитие творческого мышления;  
специальные навыки.

3.2. Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на УГЛУБЛЕННОМ УРОВНЕ:

*Обязательные предметные области:*

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

*Вариативные предметные области:*

различные виды спорта и подвижные игры;  
судейская подготовка;  
развитие творческого мышления;  
специальные навыки.

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

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

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

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя в физкультурных и спортивных

мероприятиях; организатором которых являются орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

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

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

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

### **3.3.Основные формы реализации Программы**

В рабочей программе определяются оптимальные формы, методы, содержание и приемы организации образовательной деятельности, которые являются наиболее эффективными и помогут достичь поставленных целей и задач.

<b>Раздел</b>	<b>Содержание</b>
Основная форма обучения	очная (контактная), дистанционная (бесконтактная).
Формы организации деятельности обучающихся на занятиях	индивидуальная; индивидуально-групповая; групповая; фронтальная; по подгруппам.
Типы занятий	комбинированный; теоретический; практический; диагностический; контрольно-тестовый; контрольный; соревновательный; игровой.
Формы проведения занятий	тренировочное мероприятие; беседа; мастер-класс; соревнование; опрос; матчевая (товарищеская) встреча; наблюдение; олимпиада; открытое занятие; показательные выступления;
Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий	словесный; наглядный; деятельностно-практический.

#### **3.3.1.Базовый уровень.**

##### **Обязательные предметные области**

##### **3.3.1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта**

Основное содержание и цель названной предметной области определяются задачей приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для его безопасного проведения.

Данная предметная область предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с легкой атлетикой, но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико - биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактике травматизма.

Теоретическая подготовка проводится как отдельное занятие (аудиторное), так и во время практического занятия в форме лекций, бесед, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих волейболистов и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. Целевые занятия по теоретической подготовке проводятся в виде коротких бесед в начале практического занятия или его процессе в паузах отдыха. Может отводиться специальное время для просмотра киноматериалов и бесед. Некоторые темы требуют неоднократного повторения. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности легкоатлета (физической, технической, тактической, психической).

Форма проведения занятий по изучению теоретического раздела определяется тренером-преподавателем.

В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы в зависимости от конкретных условий работы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности обучающихся, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

### Содержание программного материала обучения 1-6 года

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации**

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Законодательство в сфере ФК и спорта. Физическое воспитание детей и подростков. Спорт как общественный феномен, цели и многообразие функций спорта. Олимпийский спорт.

#### **Тема 2. Легкая атлетика как компонент физической культуры**

Общая характеристика видов легкой атлетики. Легкая атлетика в системе физической культуры. Легкоатлетические упражнения в системе подготовки других видов спорта. Оздоровляющий эффект легкоатлетических занятий. Профессионально-прикладное значение легкой атлетики.

#### **Тема 3. Зарождение и основные периоды развития легкой атлетики**

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе

Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 года. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. Для развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских и российских легкоатлетов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Достижения легкоатлетов Кубани и Армавира. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкой атлетики в России. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

#### **Тема 4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена**

Влияние систематических занятий легкой атлетикой на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма легкоатлета. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима рабочих нагрузок и отдыха в период соревновательного сезона.

#### **Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов**

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о системе кровообращения. Краткие сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой.

#### **Тема 6. Гигиенические основы занятий легкой атлетикой**

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание легкоатлетов. Естественные факторы природы и гигиенические условия подготовки в легкоатлетическом спорте. Подготовка в условиях высоких и низких температур. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой.

#### **Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой. Система восстановительных мероприятий.**

Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль и информационное обеспечение подготовки легкоатлета. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся легкой атлетикой. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Основные средства восстановления и режим питания.

#### **Тема 8. Основы безопасности занятий легкой атлетикой**

Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального

состояния организма легкоатлета, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Меры профилактики и предупреждения травматизма. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения. Кровотечения, их виды, способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Действия высокой и низкой температуры. Доврачебная помощь, приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

### **Тема 9. Единая всероссийская спортивная классификация**

ЕВСК - нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации. Периоды, на которые разрабатывается ЕВСК. ЕВСК как основа для развития видов спорта и роста спортивных достижений.

### **Тема 10. Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике.**

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Классификация соревнований. Характер соревнований (личные, командные, лично-командные). Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Права и обязанности, спортивная форма участников. Организационные вопросы проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Программа и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований. Организационный комитет, мандатная комиссия. Судейская коллегия. Судейские категории. Правила проведения соревнований в отдельных видах легкой атлетики.

### **Тема 11. Общая характеристика системы спортивной подготовки в легкой атлетике**

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия. Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле. Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годового цикла подготовки. Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие «спортивная форма». Построение подготовки на основе годового макроцикла. Построение годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки. Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в видах легкой атлетики. Возрастные особенности развития двигательных возможностей легкоатлета. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преимущество тренировочных средств и методов подготовки легкоатлета.

### **Тема 12. Средства и методы подготовки легкоатлета**

Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные). Общая характеристика технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки легкоатлета. Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и

соревновательной форме). Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Средства и методы подготовки легкоатлета (применительно к избранному виду легкой атлетики) на разных этапах многолетней подготовки.

### **Тема 13. Нагрузка и тренировочный эффект**

Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Основные требования в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный). Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки. Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

### **Тема 14. Физическая подготовка легкоатлета**

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности легкоатлета (применительно к избранному виду легкой атлетики). Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной). Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц. Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательных способностей. Контроль физической подготовленности.

### **Тема 15. Техническая подготовка легкоатлета**

Основные понятия: «техника выполнения легкоатлетических упражнений», «техническая подготовка легкоатлета». Требования к уровню технической подготовленности (двигательное умение и навык). Биомеханический анализ сил, действующих на легкоатлета. Базовые элементы техники видов легкой атлетики. Средства и методы совершенствования техники.

### **Тема 16. Тактическая подготовка легкоатлета**

Основные понятия: «тактика», «тактическая подготовка» и др. Требования к уровню тактической подготовленности легкоатлета.

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Тактика индивидуальной и командной борьбы. Разбор различных вариантов тактических приемов и действий в зависимости от возникающих ситуаций в различных видах легкой атлетики.

### **Тема 17. Психологическая подготовка легкоатлета**

Основные понятия и требования к уровню психологической подготовленности легкоатлета. Виды психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в легкой атлетике.

Специальная психологическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психологической подготовленности. Уровень мотивации достижений. Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса. Предстартовые психические состояния легкоатлета. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Морально-волевая подготовка. Специфика требований к психическим функциям

спортсмена-легкоатлета высокой квалификации. Самообразование и самовоспитание личности. Обучение приемам саморегуляции и самоконтроля.

### **Тема 18. Соревновательная подготовка легкоатлета**

Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки легкоатлета. Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Подготовка к соревнованиям: режим сна и отдыха, режим питания. Психологическая подготовка. Контроль соревновательной деятельности. Просмотр и анализ соревнований. Анализ результатов конкретных соревнований.

### **Тема 19. Периодизация спортивной тренировки**

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

### **Тема 20. Контроль пульса во время тренировочного занятия**

Частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

### **Тема 21. Физиологические основы спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности.

### **Тема 22. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки**

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе совершенствования спортивного мастерства. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности.

Отчетная документация.

### Тема 23. Основы спортивного массажа

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

#### Распределение теоретического материала по годам обучения

1 год обучения

№№	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.	2
2	Состояние и развитие легкой атлетики в России	История развития легкой атлетики в мире и в нашей стране.	1
		Легкая атлетика - Олимпийский вид спорта. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх.	1
3	Сведения о строении и функциях человеческого организма	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Органы пищеварения и обмен веществ. Функции пищеварительного аппарата, Особенности пищеварения при мышечной работе.	1
		Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Питательные	1

		смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.	
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Влияние систематических занятий лёгкой атлетикой на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма.	1
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Понятие о гигиене и санитарии. Личная и общественная гигиена Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.	1
		Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены занятий физическими упражнениями. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1
6	Средства и методы закаливания. Профилактика простудных заболеваний	Понятие закаливания, его роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний. Основные принципы закаливания: систематичность; постепенность увеличения силы раздражающего воздействия; последовательность в проведении закаливающих процедур; учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья.	2
7	Физическое воспитание детей и подростков	Возрастные особенности детей и подростков. Акселерация и ретардация детей и подростков, гигиенические последствия.	1
		Морфологические особенности двигательного аппарата детей раннего возраста.	1
8	Оборудование и инвентарь	Оборудование и инвентарь при проведении занятий по легкой атлетике.	1
9	Основы техники безопасности.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, нормы поведения на улице и в	2

	Профилактика травматизма в спорте	школе.	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>
		<b>2 год обучения</b>	
<b>№№</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1	Физическая культура и спорт в России	Спорт как общественный феномен, цели и многообразие функций спорта. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.	1
2	История, состояние и развитие спорта в России	Итоги выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд легкоатлетов России на международных соревнованиях. Легкая атлетика в Краснодарском крае.	2
3	Сведения о строении и функциях человеческого организма	Органы выделения. Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц.	1
		Кровообращение. Сердечно-сосудистая система. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы.	1
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима рабочих нагрузок и отдыха в период тренировочного и соревновательного сезона.	2
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Гигиенические требования к местам занятий, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для	1

		закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.	
6	Средства и методы закаливания. Профилактика простудных заболеваний	Средства и методы закаливания. Профилактические мероприятия по предупреждению простудных заболеваний в весенне-летний и осенне-зимний периоды.	1
7	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	Характеристика нагрузки. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.	2
8	Физическое воспитание детей и подростков	Гимнастические упражнения как основное средство физического воспитания детей раннего возраста. Режим дня. Утренняя гигиеническая зарядка.	1
9	Физические качества и физическая подготовка	Характеристика физических качеств. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых особенностей.	1
10	Оборудование и инвентарь	Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении.	1
11	Основы техники безопасности. Профилактика травматизма в спорте	Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	1
12	Основы техники и техническая подготовка	Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники.	1
		<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>

3 год обучения

№ №	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России	Олимпийский спорт. Легкая атлетика на Олимпийских играх. Ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.	1
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни.	2
		Врачебный контроль за состоянием здоровья. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля.	
3	Сведения о строении и функциях человеческого организма	Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение. Влияние физических упражнений на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата.	1
		Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки и зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена; рациональное сочетание работы и отдыха.	1
5	Физическое воспитание детей и подростков	Реактивность организма. Факторы окружающей среды, влияющие на процессы роста и развития детей. Уроки физкультуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Санитарный надзор	2
6	Физические качества и физическая подготовка легкоатлета	Понятие быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование.	2
7	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок,	2

		суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.	
8	Основы техники и техническая подготовка	О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.	2
9	Основы тактики и тактическая подготовка	Основные сведения о тактике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки.	2
10	Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия	Основные принципы построения учебно-тренировочного занятия. Основные части учебно-тренировочного занятия и их задачи. Продолжительность учебно-тренировочного занятия, зависимость продолжительности занятия от возраста занимающихся и этапа подготовки.	2
11	Основы техники безопасности. Профилактика травматизма в спорте	Оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.	2
12	Правила соревнований. Основы судейства	Совершенствование правил соревнований. Изменения и дополнения правил соревнований. Методика судейства.	2
13	Нагрузка и тренировочный эффект	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Основные функциональные эффекты тренировки.	2
14	Общая характеристика спортивной подготовки	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки.	2
		Понятие о тренировочной нагрузке.	1
		<b>ИТОГО:</b>	<b>26</b>

4 год обучения

<b>№ №</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Колич ество</b>
----------------	-------------	-------------------	------------------------

			<b>часов</b>
1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства легкоатлетов.	2
2	Основы психологической подготовки	Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности легкоатлета. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка.	2
3	Физические качества и физическая подготовка	Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.	1
		Методика воспитания ловкости.	1
4	Основы техники безопасности. Профилактика травматизма в спорте	Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.	1
5	Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия	Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки в зависимости от уровня обученности и физического развития занимающихся. Дозировка нагрузки.	2
6	Основы техники и техническая подготовка	Методические приемы и средства обучения технике бега.	1
		Анализ техники изучаемых приемов.	1
7	Основы тактики и тактическая подготовка	Методические приемы и средства обучения тактике прыжков. Анализ тактических действий команды.	1
		Разнообразие тактических приемов, показатели надежности, целесообразная вариантность.	1
8	Организация и планирование спортивных соревнований	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по легкой атлетике на первенство России, города, школы.	2
9	Правила соревнований.	Права и обязанности членов судейской бригады. Ведение документации.	2

	Основы судейства в лёгкой атлетике.		
10	Нагрузка и тренировочный эффект	Пороговые (критические) нагрузки для возникновения тренировочных эффектов. Специфичность и обратимость тренировочных эффектов.	2
11	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	Понятие об утомлении. Работоспособность и средства ее повышения. Механизмы восстановительных процессов организма. Основные средства восстановления. Восстановительные мероприятия основного, оперативного и текущего уровня.	2
12	Профилактика употребления допинга в спорте	Применение допинга как проблема спортивной политики разных стран. Характеристика основных видов допинга. Опасность допинга для здоровья спортсменов. Причины применения допинга в спорте.	2
13	Планирование и контроль спортивной подготовки	Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности	1
		Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса.	2
		<b>ИТОГО:</b>	<b>26</b>

5 год обучения

№ №	Тема	Содержание	Количество часов
1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.	2
		Волевой контроль. Способность к переносимости стресса. Предстартовые	2

		психические состояния. Средства и методы регуляции предстартового состояния.	
2	Основы психологической подготовки	Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в легкой атлетике.	2
3	Физические качества и физическая подготовка	Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.	2
4	Общая характеристика спортивной подготовки	Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.	2
		Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	2
5	Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия	Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки в зависимости от уровня обученности и физического развития занимающихся. Дозировка нагрузки.	2
6	Основы техники и техническая подготовка	Анализ техники изучаемых приемов. Просмотр интернет-ресурсов, видеоуроков, видеозаписей игр.	4
7	Организация и планирование спортивных соревнований	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.	2
8	Планирование и контроль спортивной подготовки	Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся.	2
		Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.	1
9	Средства и методы спортивной тренировки	Понятие спорта. Спортивная тренировка. Содержание спортивной тренировки. Понятия тренированности, физической и	2

		спортивной подготовленности, спортивной формы.	
		Направленность спортивной тренировки.	1
10	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	Восстановительные мероприятия, применяемые в учебно-тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия в период соревнований. Комплексное применение восстановительных средств.	
11	Профилактика употребления допинга в спорте	Допинговый контроль. Борьба с допингом в российском спорте. Профилактика применения допинга в спорте.	2
12	Основы психологической подготовки спортсменов	Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности.	2
13	Нагрузка и тренировочный эффект	Тренируемость, определяющая величину тренировочных эффектов.	1
		Определение интенсивности и тренировочной нагрузки по ЧСС. Относительный рабочий прирост ЧСС.	1
		<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

6 год обучения

№ №	Тема	Содержание	Количество часов
1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Уровень мотивации достижений. Темперамент.	2
2	Основы психологической подготовки	Общая и специальная психологическая подготовка.	2
3	Физические качества и физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	2

4	Общая характеристика спортивной подготовки	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе.	2
		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.	2
5	Основы техники и техническая подготовка	Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике. Групповое и индивидуальное обучение.	1
		Показ и объяснение приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.	1
6	Основы тактики и тактическая подготовка	Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.	1
		Составление тактического плана с учетом собственной подготовленности.	1
7	Основы техники безопасности. Профилактика травматизма в спорте	Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары. Действие низкой температуры: ознобление.	2
		Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.	2
8	Организация и планирование спортивных соревнований	Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований.	2
		Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.	1
9	Планирование и контроль спортивной подготовки	Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса,	2

		дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития легкоатлетов. Артериальное давление	
		Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов и их задачи. Средства, методы решения задач по периодам	1
10	Средства и методы спортивной тренировки	Избранные соревновательные упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Классификация методов спортивной тренировки: общепедагогические методы, практические методы.	2
		Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.	1
11	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание/.	2
12	Профилактика употребления допинга в спорте	Допинг в детском и юношеском спорте. Организация антидопинговой работы с юными спортсменами и спортсменами высокого класса.	2
		Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.	2
13	Основы психологической подготовки спортсмена	Морально-волевая подготовка. Специфика требований к психическим функциям легкоатлетов высокой квалификации. Самообразование и самовоспитание личности. Обучение приемам саморегуляции и самоконтроля.	1
		<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

### 3.3.1.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной

тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающихся; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В группах базового уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям.

Вот некоторые из упражнений:

Подтягивания широким хватом. Чем шире хват, тем больше воздействие на широчайшие мышцы спины.

Тяга вертикального блока к груди. Данное упражнение легче и позволяет направленно нагружать широчайшие мышцы спины.

Тяга вертикального блока за голову.

Тяга штанги к поясу в наклоне. Наиболее эффективна для укрепления мышщспины.

Используйте с весами не более 40 кг.

Тяга Т-штанги с упором грудью в скамью.

Тяга гантели к поясу в наклоне.

Упражнение раздельно нагружает левую и правую широчайшую мышцу спины с наибольшей амплитудой.

Горизонтальная тяга в тренажере. В этом упражнении нагрузка ложится в основном на широчайшие мышцы (ее нижнюю часть).

Упражнение «ласточка» лежа.

Ягодичный мостик. Следите за тем, чтобы бедра располагались на одном уровне.

### **Для прессы.**

Наиболее подходящими для бегунов упражнениями на пресс являются те, что имитируют напряжение мышц во время бега. Крепкие брюшные мышцы снижают риск травматизма и улучшают беговые качества.

Подъем ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена.

Поясница прижата к полу. Лежа на полу поочередное поднимание прямых ног.

Лежа на полу упражнение «ножницы».

Повороты туловища в тренажере кроссовер. При поворотах туловища избегайте движения бедрами, прямые руки располагаются на уровне груди. Не опускайте до конца вес, чтобы держать мышцы пресса в напряжении.

Приседания. Выполнять максимально глубокое приседание с небольшой паузой.

Колени не должны выходить за стопы.

Становая тяга гантели одной рукой. Из исходного положения стоя ровно, отведите таз назад, сгибая колени пока гантель не коснется пола. Затем снова выпрямитесь.

После полуминутного отдыха повторите снова другой рукой.

### **Для бедер.**

Выполняя упражнения с отягощениями, подбирайте такой вес, чтобы вы смогли осуществить не менее 10 повторений.

Приседания с гантелями, не опуская бедра ниже уровня колен.

Приседания со штангой на плечах.

Жим ногами.

Отведение ноги с помощью амортизационной ленты. Лежа на боку с опорой на локоть подъем ноги максимально вверх.

Сгибания ног лежа на скамье для разгибания. При этом подъем ног осуществляется двумя ногами, а опускание одной - попеременно левой и правой. Либо сначала выполняете серию левой ногой, а затем правой.

Мертвая тяга. Выполняя тягу с прямыми ногами, комбинируйте повторения следующим образом: из нижней части амплитуды 5-10 раз поднимая штангу чуть выше колена и 5-10 раз, из верхней части амплитуды опускаясь чуть ниже колена. Используйте небольшие веса во избежание травм.

Выпады: классические выпады из положения стоя; боковые выпады; выпады назад. Данные упражнения позволят укрепить мышцы бедра, связки. Шаги делайте максимально широкими и максимально низко приседайте. Выполняйте по 10-20 выпадов на каждую ногу. Упражнение как с гантелями, так и без.

### **Для ног Прыжки:**

со скакалкой;

через барьеры;

с места и разбега;

запрыгивание на опору и др.

**Прыжковые упражнения** укрепляют мышцы ног, развивают внутримышечную координацию, выносливость, делают мышцы упругими и эластичными.

**Упражнения для голеностопных суставов:** стоя либо лежа вращение стопой в разные стороны с максимальной амплитудой хватательные движения стопой и пальцами; перекаты стопы через предмет; лазание по канату с активным участием стоп.

**Упражнения для икроножных мышц:** Глубокие приседания (с отягощением или без). На заключительном этапе подъема переходите на носки, чтобы укрепить стопу и икроножные мышцы. Приседания на одной ноге. Выполняется максимально глубокое приседание, и затем подъем на одной ноге с выходом на носок. Выполняется с дополнительным весом или без него. Стоя на краю доски, пятки опустите на пол, подниматься и опускаться на подушечках ступней с дополнительным весом или без.

### **Универсальное упражнение - планка**

Планка - статическое упражнение, укрепляющее поясничный отдел, мышцы сгибателей и разгибателей позвоночника, мышцы пресса, мышцы бедра.

Классическая планка предполагает упор лежа на локтях, при этом тело составляет прямую линию. Ступни располагаются вместе, ноги прямые, живот втянут, локти под плечевыми суставами. Мышцы кора должны быть напряжены до завершения подхода. Увеличивайте время тренировки постепенно. Главное правильно и

неподвижно находится в упоре.

**Возможны варианты упражнения Планка:** на прямых руках; боковая планка; боковая планка с поднятой ногой и вытянутой вперед рукой; планка с поднятой ногой; планка с поднятой рукой.

Выполняя данное упражнение, обучающийся укрепляет мышцы шейного отдела, плечевого пояса, мышцы спины, икроножные и бедренные мышцы, мышцы пресса. При выполнении упражнения: следует не опускать бедра и не расслаблять колени; не переносите вес тела на предплечья; прижмите лопатки к позвоночному столбу; не опускать голову вниз; держать ноги и носки вместе.

Общая физическая подготовка достигает своих целей только при условии постоянства и непрерывности. Она входит обязательной составной частью в тренировки на всех периодах подготовки спортсменов, не теряет она своего значения и при достижении высокого мастерства, когда возрастает ее роль как средства узкой специализации, обеспечивающего разнообразие, переключение и оздоровление занимающихся.

### **Примерные упражнения для развития быстроты**

1. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.
2. Бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой.
3. Бег с поворотами туловища на 360°.
4. Бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег, забрасывая голень назад – рывок – остановка; бег, ноги сзади прямые – рывок – остановка и т.д.
5. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.
6. Бег зигзагом между флажками (мячами) до 10-15 м в одну сторону.
7. Бег с ускорением до 15-20 м.
8. Спортивные игры на площадках уменьшенных размеров.
9. Перемещения правым, левым боком приставными (скрестными) шагами по прямой и по периметру площадки.
10. Бег по квадрату 9 x 9 м – рывок, остановка – прием (передача) мяча, поворот налево (направо) – рывок, остановка – прием мяча и т.д.
11. Челночный бег на 6(9) м; 9-3-6-3-9 м с приемом (передачей) мяча в конце каждой дистанции.
12. Челночный бег на 6(9) м – в конце каждой дистанции, остановка, прыжок вверх с поворотом на 360° с последующим приемом (передачей) мяча, брошенного партнером.

### **Развитие выносливости**

Выносливость зависит от сердечно сосудистой, центральной нервной, дыхательной систем, а также от совершенства техники легкоатлета, умения совершать рациональные движения, с оптимальным мышечным напряжением.

Общая выносливость – выносливость к продолжительной работе средней интенсивности, в которой функционирует большая часть мышечного аппарата. Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма спортсмена. Основным показателем аэробной производительности организма является максимальное употребление кислорода (МПК), которое зависит

от деятельности систем кровообращения и дыхания (частота сердечных сокращений, минутный и ударный объем сердца, скорость кровотока, жизненная емкость легких, максимальная легочная вентиляция, тканевая утилизация кислорода и др.). Поэтому развитие общей выносливости выражается, прежде всего, в повышении производительности сердца и систем внешнего дыхания. Высокоразвитые аэробные возможности являются хорошей базой для развития специальной выносливости.

Для развития общей выносливости необходимо продолжительное воздействие нагрузки на организм спортсмена. Наиболее эффективны упражнения, в которых участвует большое количество мышечных групп, работа которых создает «мышечный» насос, способствующий хорошему кровообращению. К ним можно отнести спортивные игры, кроссовый бег, плавание и др.

В многолетней подготовке юных атлетов в ДЮСШ общая и специальная выносливость развиваются с учетом возрастной динамики развития организма.

### **Примерные упражнения для развития общей выносливости**

1. Длительный равномерный и переменный бег и бег в гору.
2. Быстрая ходьба и бег в воде.
3. Бег на 1-3 км с ускорениями.
4. Футбол на песке.
5. Комплексная тренировка:
  - разминка 10 мин, быстрый бег по кругу – 30 с;
  - прыжки через барьеры – 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями – 2 мин – 3 серии;
  - подвижная игра «отними мяч» – 3 мин тайм (отдых между таймами – 2 мин), 3 тайма;
  - прыжки через барьеры – 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями – 2 мин, выполнить 3 серии;
  - игра в баскетбол 2 тайма по 10 мин, отдых между таймами – 3 мин;
  - упражнения на расслабление.

### **Методы развития общей выносливости:**

1. Метод равномерной тренировки – продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140-150 уд/мин. Для такой формы работы можно рекомендовать кроссовый бег, плавание и др.

2. Метод повторно-переменной тренировки – планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд/мин, после повышения интенсивности – пульс 170-180 уд/мин. Пример: кроссовый бег на 3 км (после каждых 500 м – ускорение 30-40 м).

3. Интервальный метод – многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на

уровне 180 уд/мин  $\pm$  5 уд/мин (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинать при выходе пульса на уровень 120-130 уд/мин. Продолжительность одной серии упражнений циклического характера 1,5-2 мин, а основных упражнений – 2-4 мин.

4.Комплексный метод (сочетание упражнений различного тренирующего воздействия).

5.Спортивные игры, беговые эстафеты.

### **Развитие скорости**

Развитие скорости движений находится в определенной зависимости от силы мышц, именно поэтому данные качества развиваются параллельно. Скорость движения можно повысить благодаря эластичности мышц. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается значительно быстрее и с большей амплитудой. Поэтому необходимо уделять особое внимание улучшению эластичности мышц. Быстрые движения, выполняемые с большой амплитудой, зависят в определенной степени от подвижности в суставах и способности мышц-антагонистов к растягиванию. Движение совершается легче и быстрее, если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние. Вот почему нужно разумно сочетать упражнения на развитие синергистов и мышц-антагонистов.

Большое значение для развития скорости в лёгкой атлетике имеет умение расслабляться, а также выполнять движение без излишнего напряжения, но с наибольшими волевыми усилиями.

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

Упражнения, способствующие развитию скорости, нежелательно выполнять во время усталости, поскольку при этом значительно нарушается координация движений, а также теряется способность к быстрому их выполнению. Поэтому данные упражнения рекомендуется включать в первую часть тренировки, причем в небольших объемах. Количество повторений за тренировку не должно быть большим.

### **Развитие гибкости**

Подвижность в суставах, способствующая выполнению движений с большой амплитудой, называется гибкостью. Гибкость обучающегося зависит от: гибкости позвоночного - столба, формы суставных поверхностей, эластичности мышц и сухожилий, эластичности связок, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Амплитуда движений в большей степени зависит от эластичности мышц и связок. Чем эластичнее связки и мышцы, тем меньше ограничены движения. В значительной степени выполнению упражнения с большой амплитудой способствует не только активно работающие мышцы, но и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Любые упражнения, предназначенные для повышения общей физической подготовки легкоатлетов, способствуют развитию

гибкости.

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

### **Примерные упражнения для развития гибкости**

#### В лучезапястных суставах

1. Отталкивание кистями от стены.
2. Кистевой бросок набивного мяча (1 кг).
3. Опорный прыжок через гимнастического коня.
4. Руки подняты вверх с гантелями – движения вперед-назад.
5. Ходьба в стойке на руках, ноги поддерживает партнер.
6. Отталкивание от пола в упоре лежа.
7. Перемещение по кругу в упоре лежа и в упоре сидя.

#### В плечевых суставах

1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.
2. Маховые движения руками в наклоне вперед.
3. Наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на уровне груди, пояса.
4. С партнером, стоя спиной друг к другу. Поднять руки вверх (в стороны), зацепиться кистями – одновременный шаг вперед, назад; шаг другой ногой вперед, назад и т.д.
5. В виси на кольцах (перекладине) раскачивания туловищем.
6. Стоя спиной к резиновому амортизатору, круговые вращения руками назад; руки вверху – попеременная тяга руками вперед; руки в стороны – отведение рук назад и тяга вперед.

#### В суставах позвоночного столба и тазобедренных суставах

1. Лежа на животе, взяться руками за голеностопы – прогнуться.
2. Лежа на животе, руки в стороны – достать ногой разноименную руку.
3. Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы – прогибание, выпрямляя руки.
5. Стоя боком к гимнастической стенке, поставить ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 90° – наклоны к стоящей на полу ноге.
6. Стоя, поднять бедро до прямого угла – круговые вращения ногой.
7. Сидя в положении барьерного бега – наклоны к прямой ноге.
8. Повороты туловища со штангой на плечах.

#### В коленных и голеностопных суставах

1. Ходьба выпадами в стороны с пружинистыми покачиваниями.
2. Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.

3. Прыжки со скакалкой.
4. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогнуться, подавая таз вперед.
5. Прыжки вверх, отталкиваясь только стопами.
6. Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы.
7. Носки стоп на возвышении (5-10 см) – подъем на возвышение.

Для развития ловкости легкоатлетов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), упражнения на снарядах.

### **Примерные упражнения для развития ловкости**

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
3. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках.
4. Пролезть между рейками лестницы.
5. Вращение мяча на шнуре на разной высоте – подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.
6. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувырка прием или передача мяча).
7. Бросок-кувырок вперед.
8. Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча).

Способность расслаблять мышцы позволяет избавиться от излишней напряженности, а, следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Важным моментом при выполнении упражнений на ловкость является воспитание психологической настроенности на конечный результат – превзойти свой результат в последующей попытке, результат партнера.

### ***Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств***

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные			+	+	+	+					

способности											
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако, нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и т. д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.

Разнонаправленные упражнения могут повторяться по дням недели (в каждом микроцикле) с разной частотой.

Прирост прыгучести наблюдается при выполнении упражнений с незначительными отягощениями – через день, а без отягощения полезно давать прыжковые упражнения (в небольшом объеме) – ежедневно.

Ежедневная тренировка общей выносливости, силы мелких мышечных групп, гибкости без отягощений дает положительный эффект, а упражнения на специальную выносливость применять в тренировках как минимум через день.

В течение недельного микроцикла оптимальным считается 2-4 занятия на быстроту. Для усиления эффекта развития двигательных качеств (кроме специальной выносливости) занятие с определенной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Например:

1-й день – развитие быстроты и взрывной силы и решение главной задачи тренировки;

2-й день – то же, что и в 1-й день;

3-й день – то же, что и в 1-й день.

Упражнения, направленные на развитие быстроты и ловкости, рекомендуется включать в первую часть занятия.

Только разобравшись с общей физической подготовкой легкоатлетов, можно

переходить к изучению специальной физической подготовке.

### **3.3.2. Вариативные предметные области -БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

#### **3.3.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры:**

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Данные практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре, обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

#### **Встречная эстафета**

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10 - 20м. Вторым игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне площадки дается эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде, стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д.

Правила игры:

не заступать за стартовую линию;

побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

#### **Круговая эстафета**

Цель: развитие ловкости и внимания.

Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка.

Подготовка: все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, как спицы в колесе, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, обегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему, впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

#### **Эстафета «Наступление»**

Цель: совершенствование техники низкого и высокого старта.

Подготовка: две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки (зала) лицом к середине.

Описание игры: по указанию тренера-преподавателя игроки одной команды

принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2 - 3 шага, преподаватель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игроков наступление ведет другая команда.

Правила игры: после 3 - 4 перебежек подсчитывают общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

#### **Эстафета «Сумей догнать»**

Цель: развитие скоростной выносливости.

Подготовка: играют 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона, на одинаковой дистанции друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400 - метровой дорожке они встают в 25 м один от другого.

Описание игры: по сигналу все игроки начинают бег, с низкого или высокого старта. Задача каждого не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди стоящего. Осаленные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

Правила игры: играют до тех пор, пока не остается 1-игрок -победитель.

#### **Эстафета «Кто быстрее»**

Цель: совершенствование техники старта.

Инвентарь и оборудование: гимнастическая булава.

Подготовка: игроки делятся на 2 команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава.

Описание игры: педагог называет произвольно какой-нибудь порядковый номер.

Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить её быстрее соперника.

Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой.

Правила игры:

если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два выигранных очка, а если его запятнают - то одно; выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

#### **Игра «Мяч среднему».**

Играющие образуют несколько кругов. В центре каждого круга — средний, который поочередно бросает мяч своим товарищам, а те передают тому обратно, по кругу.

Получив мяч от последнего игрока, средний поднимает его вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей. После этого можно поменять центрального игрока.

Если при передаче мяча он выпал из рук, его надо поднять и продолжать игру.

Среднему не разрешается пропускать кого-либо из игроков, он должен передавать мяч поочередно каждому.

#### **Игра «Борьба за мяч».**

Игра напоминает ручной мяч, но без бросков по воротам. Мяч вводится в игру по жребью одной из команд. Команда, владеющая мячом, старается, умело маневрируя, сделать между своими игроками десять передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (команде начисляется одно очко) и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды.

Продолжительность игры 10—15 мин. Выигрывает команда, игроки которой набрали за это время большее количество очков.

В игре нужно соблюдать следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач командой, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила, теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

### **Игра «Тяни в круг».**

Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки. По указанию участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями. Правила не разрешают игрокам разъединять руки во время движения и борьбы. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила, если народу в группе много, можно проводить игру одновременно в двух-трех местах. Место для игры может состоять и из нескольких (концентрических кругов). По мере выбывания из игры ее участники переходят в следующий внутренний круг. Если мальчики и девочки играют совместно, то лучше не ставить их через одного.

### **Игра "Вытолкни из круга "**

На площадке рисуется круг. Участники становятся в кругу на одной ноге, а руки держат скрещенными на груди. По сигналу ведущего, дети начинают двигаться, стараются выпихнуть из круга друг друга плечами. Двигать руками запрещено. Тот, кто встанет на две ноги или будет вытолкнут из круга, сразу выбывает из игры. Игра длится до последнего участника.

### **Игра «Перетяни канат»**

Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6—10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается, цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2—3 м от нее, проводится еще две черты. Играющие делятся на две команды, разные по количеству игроков и по силам. По первому сигналу «Подойти к канату!» они, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются

перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается.

Канат снова кладут на место и повторяют игру. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону между собой.

Главное правило в этой игре — не отпускать рук от каната во время соревнования. Можно проводить перетяжку каната с хода. В этом случае игроки стоят возле лицевых границ, а канат (в развернутом виде или свернутый в клубок) кладут в центре зала. По сигналу обе команды бегут к канату и, взявшись за него, тянут в свою сторону, за черту в 4—5 м от середины.

### **Игра «Борьба в квадратах»**

Чертят три квадрата: размер первого 3X3 м, второго 2X2 м, третьего 1X1 м.

Расстояние между квадратами 1,5 м.

В первый квадрат вызывают четырех игроков. По сигналу они принимают такую же позу, как и в предыдущей игре, и стараются плечом вытолкнуть друг друга из круга. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в соседний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в малом квадрате.

Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает четыре очка, во втором — три, в третьем — два, а выбывший — одно очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место, а в первый квадрат вызывается очередная четверка.

Запрещаются грубые толчки. Игроку, ожидающему соперника, разрешается стоять в положении вольно.

Если позволяют условия зала (площадки), можно начертить не одну серию квадратов, а две-три. Тогда начинать борьбу в первых квадратах смогут одновременно восемь — двенадцать человек.

### **Игра «выталкивание спиной»**

Игроки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Их задача — упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга.

Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако, не отрывая ноги друг друга от ковра.

### **Игра «Пионербол»**

Подготовка. Играющие делятся на две команды и строятся на двух половинах волейбольной площадки в 2-3 ряда.

В каждой команде выбирается капитан. Капитаны получают по волейбольному мячу. Ход игры. Капитаны держат мяч сами или передают кому-либо из своих игроков, находящихся в углу площадки. По сигналу игроки с мячом стараются перебросить его через сетку как можно быстрее на сторону соперника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется два мяча одновременно. Дается свисток. Игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает очко другой команде. Мячи возвращаются капитанам, и по сигналу игра начинается вновь.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленное количество очков (10-15). После этого команды меняются сторонами, и игра

начинается опять.

Выигрывает команда, победившая в двух партиях.

Интереснее проходит другая игра, когда каждой команде дается по два волейбольных мяча. Тогда команда проигрывает очко, когда на её стороне окажется одновременно три мяча. Игру с четырьмя мячами судить труднее. Она рекомендуется старшим ребятам.

Правила.

1.Игра останавливается, если допущены следующие ошибки: мяч сразу попал за границу площадки соперника, то есть мяч пролетел под сеткой (веревкой), 2-3 мяча оказались на одной стороне одновременно.

2.Прежде чем бросить мяч на сторону соперника, его можно поймать с воздуха, взять с земли, перебросить между своими игроками (если это выгодно).

3.Если мячи столкнулись в воздухе, игра останавливается и мяч переигрывается.

4.Если мяч брошен на сторону соперника до сигнала, команда проигрывает очко.

5.В этой игре игроки перемещаются, как в волейболе (по часовой стрелке) после допущенной ошибки.

6.Выбивание мяча из рук соперника осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно ви.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.

**Игра «Успей пробежать».**

Игра: соревнуются две команды, участники которых выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2—3 м от средней поперечной линии. На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающих длинную скакалку в направлении от колонны. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть.

Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки.

Победитель: Команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Вариант: Участники пробегают под вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки.

**Игра «Волк во рву»**

Подготовка: посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50—70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий).

Остальные участники игры — козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.

Игра: По сигналу руководителя козочка перебегает на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая изо рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех-четырёх перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина зала позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки,

сумевшие поймать больше козочек.

Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 секунд и заступать ногой в ров. Козочки, нарушившие — это правило, считаются пойманными. Но они не считаются пойманными, если осалены волком, который заступил за пределы рва. Победителей нет - игра для создания настроения.

### **Игра «Удочка».**

Игра: Все играющие становятся в круг, а водящий — в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место. Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась, но выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему. Может быть второй вариант этой игры, когда задевший веревку выбывает из игры. Выигрывают 2—3 последних игрока, которые не задели веревочки.

В командном варианте играющие, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий все время (как и в предшествующем варианте) один и тот же. Игрок, которого скакалочка подсекла (поднимает руку вверх), приносит своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко.

Победитель: Команда, получившая после 2—4 минут игры меньше штрафных очков.

### **Игра «Баскетбол с надувным мячом»**

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Её игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу.

Когда мяч коснётся баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках.
2. За нарушение мяч передаётся другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены. Примечание. Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.

### **Игра «Волки и овцы»**

Для этой игры выбирают по жребию или по уговору волка и пастуха; все прочие - овцы.

Овцы становятся в ряд за пастухом: первая держится за пояс пастуха, вторая - за

пояс первой овцы, и т.д. (лучше всего опоясаться платками - тогда одежда не рвется).

Волк нападает на стадо, стараясь схватить последнюю овцу. Но пастух бросается ему навстречу - то вправо, то влево, а овцы, следуя его движениям, проворно отбегают в противоположную сторону. Волк искусно пользуется этим: он делает вид, что хочет бежать влево, - пастух преграждает ему дорогу с этой стороны, увлекая овец вправо, - тогда волк бросается вправо и при таком хитром манёвре почти всегда схватывает добычу. Случается, однако ж, что последние овцы, заметив опасность, бросаются влево и дают время пастуху поспеть к ним на помощь.

Овца имеет еще одно средство спасения: увернувшись от волка, добежать до пастуха и стать перед ним; тогда она уже сама делается пастухом. В этом случае и волка сменяют: он становится на место последней овцы, а та делается волком. Поймав овцу, волк уводит ее в свой уголок и продолжает ловить других; причем ему позволяется ловить только последнюю овцу, когда они остаются сцепленными в ряду. Овцам необходимо крепко держаться друг за друга: если они оторвутся от пастуха, то неминуемо делаются добычей волка.

### **Игра «Бегуны и метатели».**

**Подготовка.** Группа делится на две команды - метателей и бегунов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3-4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5-6 м один от другого. Напротив них, на финишной линии, что в 15-20 м от первой стартовой линии, ставятся ещё два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками - два малых мяча.

**Содержание игры.** По команде "На старт!" два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде "Внимание!" метатели выполняют бросок, а по следующей за ней команде "Марш!" - бегуны устремляются вперёд. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко.

Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:** 1. Метатели и бегуны выбегают вперёд одновременно после команды "Марш!" 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10-15 м. 3. Метатели после броска обязаны обежать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

**Запрещенное движение.**

**Описание игры**

Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!". Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится

в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

#### **Правила игры**

Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!".

Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

#### **Игра «Коники- спортсмены»**

Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок— стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих.

Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают.

Игру повторяют три-четыре раза (без выездки). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.

#### **Игра «БЫСТРО ШАГАЙ!»**

На одном конце площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене, становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит:

— Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!

Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте, а водящий быстро оглядывается назад. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять становится к стене и произносит те же слова.

Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему так, чтобы суметь запятнать его раньше, чем он успеет оглянуться.

После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

#### **Игра «Альпинисты»**

Подготовка. Две команды "альпинистов" выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от неё. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевёрнутые рейками вверх. У крайних пролётов стенки укладываются гимнастические маты.

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на неё, передвигаются по стенке до крайнего пролёта и спускаются вниз. Высота подъёма на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право спрыгнуть с рейки,

расположенной на высоте не более 70-75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встаёт последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего "альпиниста".

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

Правила игры: 1. Запрещается преждевременное передвижение по рейке скамейки. 2. Игрок не должен терять равновесия. 3. Нельзя спрыгивать с высоты, превышающей указанную учителем. 4. Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

### **Игра «Два Мороза»**

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города.

Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос". Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами: Мы - два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2.

Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

### **Игра "Совушка"**

Подготовка. Из числа играющих выбирается «совушка.» Её гнездо - в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой.

Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка" в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: "День наступает, всё оживает!" - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих. Затем "совушка" опять возвращается в своё гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить

лучшего водящего - поймавшего большее количество игроков.

Правила игры: 1. "Совушке" запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному - вырваться. 2. После двух-трёх выходов "совушки" на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

### **Игра "Мяч на полу"**

Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются, но одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в круг, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

### **Игра "Гуси-лебеди"**

Подготовка. На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая "гусятник". Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры ("дорога между горами") шириной 2-3 м. На другой стороне площадки кладутся маты — это "гора". Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник — это "гуси". За горой чертится кружок - "логово", в котором помещаются два "волка". Содержание игры. Руководитель произносит: "Гуси-лебеди, в поле!" "Гуси" проходят по "горной дороге" в "поле", где и гуляют. Затем руководитель говорит: "Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!" "Гуси" бегут к себе в "гусятник", пробегая между скамейками - "по горной дороге". Из-за дальней горы выбегают "волки" и догоняют "гусей". Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в своё стадо "гусей". Играют два раза, после чего из непоиманных выбирают новых "волков". И так игра проводится 2-3 раза, после чего отмечают ни разу не пойманные "гуси" и "волки", сумевшие поймать больше "гусей".

Побеждают "гуси", которые ни разу не были пойманными, и "волки", сумевшие поймать большее количество "гусей".

Правила игры: 1. "Волки" ловят "гусей" до "гусятника". 2. "Волки" могут ловить "гусей" только после слов "за дальней горой". 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

### **Игра "Метко в цель"**

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки

подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков. Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

### **Игра "День и ночь"**

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде даётся название "День", другой - "Ночь". У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) - дом.

Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например, "День!". Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды - догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

### **Игра со скакалкой "Зеркало"**

Выбирают по считалке ведущего. Часто быть ведущим сам вызывается кто-то из наиболее умелых играющих. Остальные участники становятся так, чтобы хорошо видеть водящего (удобнее всего образовать круг радиусом больше длины скакалок). Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыгания. Остальные должны, не останавливаясь, повторять все его движения с максимальной точностью («как в зеркале»). Кто ошибется, тот выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто останется единственным не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим. команде два выигранных очка, а если его запятнают - то одно;

выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить её быстрее соперника.

Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой.

Правила игры:

если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей

### **Игра «Мяч среднему».**

Играющие образуют несколько кругов. В центре каждого круга — средний, который поочередно бросает мяч своим товарищам, а те передают тому обратно, по кругу.

Получив мяч от последнего игрока, средний поднимает его вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей. После этого можно поменять центрального игрока.

Если при передаче мяча он выпал из рук, его надо поднять и продолжать игру.

Среднему не разрешается пропускать кого-либо из игроков, он должен передавать мяч поочередно каждому.

### **Игра «Борьба за мяч».**

Игра напоминает ручной мяч, но без бросков по воротам. Мяч вводится в игру по жребию одной из команд. Команда, владеющая мячом, старается, умело маневрируя, сделать между своими игроками десять передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (команде начисляется одно очко) и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды.

Продолжительность игры 10—15 мин. Выигрывает команда, игроки которой набрали за это время большее количество очков.

В игре нужно соблюдать следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач командой, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила, теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

Победитель: Команда, получившая после 2—4 минут игры меньше штрафных очков.

### **Игра «Горелки»**

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий - горелка.

Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Стой подоле,

Гляди на поле,

Едут там трубачи. Да едят калачи.

Погляди на небо:

Звезды горят,

Журавли кричат:

- Гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели

взять друг друга за руки, прежде чем горелка запяtnает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется.

Если горелке удастся запяtnать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

**Прыжки по кочкам**

Команды построены перед стартовой линией. Перед ними «болото», где есть «кочки» (круги диаметром до 40 см). Расстояние между «кочками» варьируется в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. По сигналу преподавателя каждый из игроков поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам» туда и обратно, обогнув флажок (кегли, мяч). Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с наименьшим числом штрафных очков (штрафное очко - если прыжок не точный, нога соскочила с «кочки»).

**Игра «Невод»**

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5-2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали, и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал.

Правила игры. Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.

**Игра «Зайцы в огороде»**

Цель игры: развитие внимания, ловкости, прыгучести.

На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих выбирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они располагаются в большом круге. По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запяtnать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой.

Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.

**Игра «Кот и мыши»**

Количество игроков: любое дополнительно: повязка на глаза

Коту (водящему) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры - мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

Кот, кот, на чем спишь?

На мосту.

Чего пьешь?

Квас.

Лови мышек — нас!

И все разбегаются. Задача кота — поймать хотя бы одну мышку. Когда мышка

попалась, кота освобождают от повязки, и он становится мышкой, а пойманная мышка

котом. И все начинается сначала.

### **Игра «Жмурки»**

Одному из играющих в «жмурке» завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем переговариваются с ним, например:

«Кот, кот, на чем стоишь?» - «На квашне» (квашня - деревянная посуда для замешивания теста) - «Что в квашне?» - «Квас». - «Лови мышей, а не нас».

После слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Правила игры:

Если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнуть: «Огонь!»

Нельзя кричать «Огонь!» с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него;

Играющие не должны прятаться за какие-либо предметы или убежать слишком далеко; Играющие могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках; Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать по имени, не снимая повязки. Указания к проведению игры:

Игру можно проводить как в помещении, так и на улице. Граница игровой площадки должна быть четко определена, и выходить за нее участники игры не должны.

Если границу игровой площадки переходит жмурка, то его следует остановить словом «Огонь!».

Дети должны бегать неслышно около жмурки, смелые игроки могут тихо подойти к нему, коснуться плеча, спины, руки и также неслышно убежать; могут за спиной у жмурки тихо произнести короткое слово: «Ку-ку!», «А-у!»

### **Игра «Жмурки на местах»**

Жмурку ставят на середину игровой площадки, завязывают глаза, и он повертывается вокруг себя несколько раз.

Играющие его спрашивают: «Где стоишь?» - «На мосту». - «Что продаешь?» - «Квас». - «Ищи три года нас!»

После слов играющие расходятся по площадке, жмурка идет их искать. Дети, пока их ищет жмурка, не сходят со своих мест, но они могут приседать, вставать на колени или четвереньки.

Найденный игрок становится жмуркой только в том случае, если водящий его узнает и назовет по имени.

### **Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего**

возраста базового уровня обучения по образовательной программе:

методы:

практические - включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).

наглядные - предполагают активное наблюдение; словесные - работа с речью.  
приемы:

«мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы; «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой; ключевые термины;

логические цепочки, в которых допущены ошибки;

«пометки на полях».

Примеры творческих заданий:

### **Метод «мозгового штурма»**

карточки с заданиями:

Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.

Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух» карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовится к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. «Ничего - сказал зайчик, - я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?»

### **Познавательные игры.**

Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано: \* время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы, в которых будет соотносится время и действие. Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

### **Интеллект- карты**

Интеллект-карты - очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.

### **Игра на построение ситуации по алгоритму**

Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу — все это очень здорово!

Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу — это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро и правильно. Поэтому

организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.

### **3.3.3. Обязательные предметные области - УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ**

#### **3.3.3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

*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 урока Понятие о построении урока, его содержании. Характеристика и назначение каждой части урока

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

Изучаемых тактических действий.

Виды соревнований. Организация соревнований в ДЮСШ

*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.

### 3.3.3.2. Основы профессионального самоопределения

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

#### Углубленный уровень- 1 год обучения.

На **пропедевтическом** этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могли осуществляться параллельно. Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление было связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включало в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную секцию. Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером-преподавателем для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

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

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

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

Задачами этапа: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и

навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется: игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, метод музыкально-ритмических упражнений и соревновательный метод.

### **Углубленный уровень - 2 год обучения.**

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

Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией. В работу тренера включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществляется анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

На **констатирующем** этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализовывается модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.

Реализация этапов профессионального самоопределения осуществляется в соответствии с Планом воспитательной и профориентационной работы - Приложение 8.

### **3.3.3.3.Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из

различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Рывки по зрительно-воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча с прыжка с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в воротах.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и в беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух

мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбивание мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (не наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### 3.3.3.4. Техническая подготовка.

У-1 год обучения.

**Прыжки в высоту с разбега.** Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девушки) и «фосбери-флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девушки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др.

**Прыжки в длину с разбега.** Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки, вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

## **Метания**

Следует помнить, что в пред пубертатным периодом силовая тренировка со значительными отягощениями неэффективна ввиду низкого содержания в крови мужских половых гормонов, стимулирующих рост мышечной массы.

Для развития силовых качеств рекомендуются упражнения:

- прыжковой направленности с отягощениями не более 1/3-1/2 веса собственного тела;

развития мышц брюшного пресса, спины, стопы.

## **Многоборье**

Легкоатлетические многоборья-совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам.

Соревнования по многоборьям на официальных стартах ИААФ всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило, не менее 30 минут). При проведении отдельных видов существуют поправки, характерные для многоборья:

в беговых видах разрешено сделать один фальстарт (в обычных беговых видах дисквалифицируют после первого фальстарта);

в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки;

с определёнными условиями разрешено использование ручного хронометража, если стадион не оборудован автоматическим.

## ***У-2 год обучения.***

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о

совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас Двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр видеофильмов, записи видеомэгнитофона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. В тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних - правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других -- только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

### **3.3.3.5. Инструкторская и судейская практика:**

У-1 года обучения

Составление конспекта урока и практическое проведение занятий.

Руководство командой в соревнованиях.

Проведение игр в качестве судьи в поле

У- 2 года обучения:

Проведение тренировочных занятий в младших группах ДЮСШ под наблюдением тренера.

Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Умение составить положение для проведения первенства ДЮСШ.

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта в соответствии с Приложениями 12-13

Знание требований техники безопасности в соответствии с Приложениями 14.

### **3.3.4. Вариативные предметные области-УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ:**

#### **3.3.4.1. Различные виды спорта и подвижные игры:**

Подвижные игры в тренировочном процессе представляют собой «поединки», в которых игроки меряются способностями наиболее точно выполнить определенное задание. Подвижные игры приближаются, по существу, к своеобразным спортивным упражнениям, сохраняя свои специфические черты творческой, инициативной деятельности, протекающей на основе определенных правил. В практике такие игры принято называть «играми - упражнениями». Они привлекают занимающихся своей доступностью, разнообразием и состязательным характером.

Большое значение приобретают подвижные игры, содействующие целесообразному применению усвоенных приемов при целостном выполнении определенных спортивных упражнений.

Подвижные игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. Игроки забывают об усталости, продолжают тренировку с желанием и интересом. Очень важно помнить, что подвижные игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе.

При обучении лучше воспринимаются игровые приемы, когда фиксация технических ошибок незначительна, а в методике применяются подвижные игры с элементами гандбола, волейбола, баскетбола, футбола и упражнения, имитирующие игровые действия. Когда учащиеся не могут быстро овладеть основными техническими приемами, у них снижается интерес к занятиям. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники, активизируют учащихся и повышают интерес к занятиям.

В этой связи эффективны игры и эстафеты при проведении «неинтересных» упражнений без мяча. Использование игрового метода с элементами состязательности способствует повышению эмоционального состояния и лучшему усвоению изучаемого материала. Наряду с комплексным воздействием на развитие

необходимых качеств они способствуют значительному повышению интереса и мотивации занимающихся.

В учебно-тренировочной работе по подготовке подвижные игры и эстафеты применяются как для закрепления приемов игры, так и для обучения тактическим действиям. Специально подобранные упражнения служат хорошему усвоению перемещений, а также для ориентации на зрительный сигнал. При проведении подвижных игр необходимо предусматривать постепенное нарастание сложности, должен соблюдаться принцип преемственности. Подвижные игры представляют собой сложный двигательный процесс, в который входит целый комплекс самых различных раздражителей для играющих. Сложное физиологическое воздействие игры обязывает тренера-преподавателя соблюдать постепенность требований, особенно в разучивании новых игр. Только постепенно вводя игроков в сложную игровую деятельность, можно добиться совершенствования технических и тактических приемов.

Для того, чтобы игры положительно влияли на организм человека, важно периодически повторять их, используя при этом различные варианты. Ценность вариантов игр заключается в сохранении движения, действия и препятствия, сходных с прежними, но в то же время во введении новых правил, условий, последовательно повышающих требования к овладению навыками и умениями. Сходство действий облегчает переход к новым, несколько усложненным движениям и действиям, которые не образуются заново, а только перестраиваются.

*Игры, направленные на обучение точности*

«Свеча». На площадке чертится круг диаметром 1 м. Игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. По окончании задания победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.

«Передал — выйди». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

«Мяч партнеру». 6—8 игроков стоят по кругу и один в центре круга. По сигналу игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, который стоит в центре, пытается коснуться мяча. Мячи передают в различных направлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу он перехватил, а игрок из круга — на место центрального, и игра продолжается.

«Передачи в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу тренера перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в нее мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же делают вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде засчитывается штрафное очко. Победившей считается команда, набравшая меньше штрафных

очков.

*«Спираль».* Игроки располагаются в двух колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. По свистку первый передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и т.д. пока мяч не вернется первому игроку.

*Игры для совершенствования тактических действий:*

*«Бой петухов»* Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстояние 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

*«Волки» и «зайцы».* Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся - «волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

*«Тяни в круг»* Игроки встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

*«Кто дальше»* Игроки разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступить ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не преступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

*«Гонка «тачек»* Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

*«Не задень мяч»* Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом партнеров. По сигналу они

начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, вы бывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

*«Перетягивание каната»* Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь окажется за линией её «дома».

*«Падающая палка»* Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

*«Стрелки»* Играют две команды: «стрелки» и бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаётся попасть вбегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий игрок – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

*«Охотники»* «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются, и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.

*«Западня»* Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

*«Лабиринт»* Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то

убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

«*Вызывай смену*» Игроки размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

«*Ловля цепочкой*» Площадка, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину), и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили овцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

### **3.3.4.2. Инструкторская и судейская практика:**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в ред. Приказов Минспорта РФ от 13.02.2018 г. № 123) за время обучения в спортивной школе, воспитанник может получить судейские звания: «Юный судья по спорту» и «Спортивный судья третьей категории»: квалификационная категория спортивного судьи юный спортивный судья присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет; квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

Присвоение званий производится в соответствии с Положением о спортивных судьях МБУ ДО ДЮСШ по легкой атлетике приказом по учреждению, на основании представления тренера-преподавателя и протоколов сдачи специальных зачетных требований и экзамена

В ходе учебной работы учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту, каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "Легкая атлетика" (утвержденные приказом Минспорта России от 18.07.2018 г. № 665 (ред. от 29.12.2018), в соответствии с которыми

составлен Перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» по легкой атлетике - Приложение 11 и освоить следующие навыки и умения:

Составить положение для проведения первенства школы.

Вести протокол игры.

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

Судейство учебных соревнований (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

Судить игры в качестве судьи.

У-1 года обучения

Составление конспекта урока и практическое проведение занятий.

Руководство командой в соревнованиях.

Проведение игр в качестве судьи в поле

У- 2 года обучения:

Проведение тренировочных занятий в младших группах ДЮСШ под наблюдением тренера.

Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ.

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта в соответствии с Приложениями 12-13

Знание требований техники безопасности в соответствии с Приложениями 14.

### **3.3.4.3. Развитие творческого мышления**

#### ***Содержание программного материала предметной области***

<b>№ №</b>	<b>Тема</b>	<b>Теори я</b>	<b>Практик а</b>
1	Психолого-педагогические и организационно-методические условия формирования творческого мышления	х	
2	Организационно-обучающие игры:самоопределение, самоорганизация, и саморазвитие участников	х	х
3	Творческая работа в коллективе, командные игры	х	х
4	Моделирование и анализ спортивной тактики методами теории динамических игр	х	х

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно

утверждать, что в ДЮСШ кроме основной спортивной подготовки, необходимо развивать креативность учащихся.

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект.

Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития как личности, так и общества.

Творческая активность в спортивной деятельности предполагает, в первую очередь, цель формирования устойчивого интереса к спортивной деятельности, и во вторую, - креативность в своей спортивной деятельности, умение внести в нее элемент творчества.

Эта цель включает в себя три компонента: эмоциональный, интеллектуальный и волевой.

Интересы юного спортсмена объединены в нескольких блоках: общение со сверстниками, знания, интересы спортсмена служит платформой для создания условий его творческой активности, для которой определяющими являются элементы новизны и занимательности, интеллектуального поиска и конструктивного развития творческого замысла – критика и совершенствование.

#### **3.3.4.4. Специальные навыки:**

Темы для практического и теоретического изучения:

Причины спортивного травматизма

Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма.

Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений

Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Страховка партнера.

Причины возникновения травм в спорте

Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря.

Неправильная организация учебно-тренировочного процесса.

Неблагоприятные метеорологические условия.

Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии.

Несоблюдение режима питания.

Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.

Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.

Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или не долеченной травмы.

Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.

Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил). Страховка партнера применяется для предупреждения травм и повреждений при отработке приемов физического воздействия. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру и воздержание от применения

опасных и запрещенных действий. Одним из основных принципов страхования партнера — это выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой.

### **К основным правилам страховки и страховки-помощи относятся:**

знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения; правильный выбор места расположения, страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами выполнения упражнения, где наиболее вероятен срыв или падение;

не осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете;

приёмы страховки-помощи применять по мере необходимости на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения;

применение приёмов поддержки и помощи должно способствовать более быстрому освоению движений и поэтому должно осуществляться ровно настолько, насколько это необходимо каждому конкретному занимающемуся для предотвращения падения или неудачного приземления.

### **Меры по предупреждению спортивного травматизма**

Большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием: она приводится для подготовки организма к повышенной нагрузке и мобилизации внимания спортсменов. Большую роль в профилактике спортивного травматизма имеют своевременные осмотры у врача.

Тренировочная нагрузка спортсмена или нагрузка на соревнованиях должна строго соответствовать функциональным возможностям организма, то есть степени подготовленности.

Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка, особенно в холодную погоду.

В промежутке между упражнениями необходимо принимать меры для сохранения тепла мышц. Для этого нужно соответственно одеться (теплый тренировочный костюм).

Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован, нужно избегать скученности, близкого расположения гимнастических снарядов, должна быть обеспечена надежная страховка занимающихся, необходимо строго соблюдать дисциплину.

Присутствие тренера во время тренировки малоопытных и начинающих спортсменов обязательно!

Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии.

Независимо от того, новичок ли в спорте или спортсмен-разрядник, тренируйтесь только под руководством тренера, не приступайте к работе на снарядах без обеспечения страховки.

Большое значение для предупреждения спортивных повреждений имеют выбор и состояние спортивной одежды и обуви, которая должна быть хорошо пригнана, особенно это важно при занятиях зимними видами спорта (лыжи, коньки). Надо помнить, что тесная обувь ведет к потертостям и обморожениям. Для профилактики потертостей следует ежедневно мыть ноги с мылом, а при ношении резиновой обуви - надевать шерстяные носки.

При слабости связочного аппарата следует применять во время тренировок и соревнований эластические бинты.

Тренируясь или выступая в болезненном состоянии на соревнованиях или сразу после перенесенного заболевания, спортсмен может перенапрячься или переутомиться, что в большинстве случаев приводит к нарушениям в координации движений и как следствие к травме.

### **3.4. Объемы учебных нагрузок**

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Приложение 2).

#### ***3.4.1. Методы выявления и отбора одаренных детей.***

*Общая характеристика спортивной одаренности.*

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как *конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта*. Но и выдающиеся физические задатками по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же, как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся

положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

#### *Виды одаренности*

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. Вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики. специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности.
2. Степень сформированности.
3. Форма проявлений.
4. Широта проявлений в различных видах деятельности.
5. Особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является *психолого-педагогический мониторинг*. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

- 1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- 2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- 3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;
- 4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;
- 5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);
- 6) многократность и многоэтапность обследования;
- 7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;
- 8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

*Физический аспект спортивной одаренности:*

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без *техники, без спортивного характера, без любви к спорту.*

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

*Психологический аспект спортивной одаренности:*

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно- психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры» Потребность освоения нового сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти.

Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки» Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико- психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности. Выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

#### *Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью*

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

1. Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.
2. Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).
3. Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.
4. Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.
5. Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего

школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

6. Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

*Спортивный отбор* — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

*Спортивная ориентация* — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те, относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды.

***Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.***

Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности.

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

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии

необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств, в процессе специальной тренировки.

На основе *медико-биологических* методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфо типах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью *психологических* методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом

поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

*Социологические* методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

**Отбор проводится по алгоритму:** оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

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

#### *Методы исследования особенностей личности.*

Общие принципы психологического исследования личности определяются тем, как понимаются отношения личности.

Характеристики личности: статус, позиция, роли, функции, цели, ценности, мотивационная сфера, характер, способности.

Метод беседы – специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности – самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе – наличие доверительного контакта.

Метод характерологической беседы – является особой формой естественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать у обучающегося при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану.

Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах. Биографический метод – позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами. Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных психологических или других черт. Проективные методы. Группа методов, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию. К проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности – изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи, дневники).

### **3.5. Методические рекомендации**

#### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

##### **3.5.1.1. БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ**

Техника

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Методика

Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80 м.

Специальные упражнения для овладения техникой:

а) бег у гимнастической стенки;

б) работа рук на месте;

в) бег с высоким подниманием бедра;

г) семенящий бег;

д) бег с захлестыванием голени.

Бег с ускорением и нарастанием ритма.

Бег со скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60 м.

Бег в полную силу 40-60 м.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно.

Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на

исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:

Голова запрокинута назад;

Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;

Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;

Постановка ноги с пятки;

Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;

Носки развернуты наружу;

Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;

Нет активнозагребания стопой;

Подняты плечи, закрепощаются руки;

Толчок направлен вверх, а не вперед.

### **3.5.1.2. НИЗКИЙ СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ**

Техника. Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки.

Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах, в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильной ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от стартовой линии (1 - 1,5 стопы), а задняя - 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки).

Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50<sup>0</sup>; а задней - 60-80<sup>0</sup>. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредотачивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги - в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100-130<sup>0</sup>. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна - силы

ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

#### Методика

Бег из различных положений высокого старта, 15-20 м.

А) И.П. - стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища.

Выпрямление - падая вперед, начать бег.

Б) И.П. - то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.

Научить установке стартовых колодок.

Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!».

По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки.

Научить выбеганию со стартовых колодок.

А) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;

Б) И.П. - упор лежа на согнутых руках. Выполнение - с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (628 раз каждой ногой).

В) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60-70 см впереди от линии старта. Выполнение - выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);

Г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег.

Д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1 м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м.

То же, фиксируя время.

#### Методические указания.

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

#### Основные ошибки

Голова запрокинута назад, т.к. Бегун смотрит на финиш, спина прогнута;

Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;

Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

#### Финиширование

Финиширование — это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

#### Техника

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

#### Методика

Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;

То же, в спокойном и быстром беге;

Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

Методические указания

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

Основные ошибки

Финиширование прыжком;

Остановка сразу после финиша;

Ранний наклон туловища.

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

### **3.5.1.3.ПРЫЖОК В ДЛИНУ, СОГНУВ НОГИ**

1.Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной.

Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге.

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т.е. С одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега занимающиеся начинают бежать с общей отметки, установленной преподавателем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, преподаватель указывает, насколько поднести или отнести разбег.

Таким образом, занимающиеся правильно определяют длину своего разбега.

Ступнями они замеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

Методика

Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра, то же, с постепенным переходом на ускорение.

2. Бег высокой частотой движения с переходом на ускорение.

Пробегание отрезков 15-20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).

Пробегание отрезков 20-30 м с ходу на время (по заданию преподавателя).

Выполнение 7-11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60х60 см.

Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.

3.Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

Методические указания

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. В упражнении №5 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается

согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах - одна вперед и несколько внутрь, другая - в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставится на брусок быстрым загребающим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом  $65-70^{\circ}$ . Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая - в сторону, несколько назад.

Методика

Из положения стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая нога оставлена назад на 30-40 см, руки опущены. Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на толчковой ноге; руку, одноименную толчковой ноге, поднять (согнутой в локтевом суставе) вперед-вверх, другую отвести назад (имитация отталкивания).

То же, с одного шага.

С 3-5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием.

То же, но перед приземлением к маховой ноге подтянуть толчковую и приземлиться на обе в песок.

С разбега запрыгнуть на возвышение (на маты, тумбу, коня), отталкиваясь с 1,5-2 м.

С разбега 9-11 шагов перепрыгнуть через препятствие (вертикальное и горизонтальное), приземлиться на обе ноги.

Прыжки с разбега с доставанием предмета (рукой, головой), с последующим пробеганием.

Прыжки в длину с тумбы (30 см).

Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

Методические указания

Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие.

Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Должно быть ощущение, чтобы, мгновенно дотронувшись пяткой бруска, отталкиваете его назад.

Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.

Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).

Упражнения 3 и 4 не следует выполнять большое количество раз, т.к. Желание сильнее оттолкнуться и прыгнуть дальше может вызвать ошибку - глубокое

приседание на маховой ноге.

В упражнениях с запрыгиванием, доставанием следует обозначить место отталкивания на 1,5-2,5 м в зависимости от уровня подготовки занимающихся. Отталкивание должно быть направлено вперед-вверх.

Важно ставить ногу на брусок с напряженными мышцами-разгибателями. Следить за тем, чтобы к моменту соприкосновения стопы с бруском нога была почти прямой. В этом случае прыгуну легче справиться с нагрузкой на опорную ногу, возникающей при переходе от горизонтального движения к отталкиванию, особенно в момент постановки ноги на брусок.

**Приземление**

При всех способах прыжков в длину с разбега приземляются одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед - в сторону.

**Методика**

Прыжки с места в длину, возможно больше выбрасывая ноги вперед.

Прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. В середине полета вынести толчковую ногу вперед к маховой, а затем принять правильное положение перед приземлением. Далее приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед.

Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 20-40 см за 0,5 м до места приземления.

Прыжки с короткого разбега через ленту на месте приземления.

Прыжки с полного разбега способом «согнув ноги» с правильным приземлением и выходом из ямы.

**Методические указания**

Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, обе ноги приземляются на одной линии.

Приземление будет правильным, если после касания ногами песка занимающийся сможет перемещать тело вперед по прямой линии или выполнять падение в сторону от нее.

Выходить из ямы только вперед.

Техника приземления почти не изменяется при переходе к другим способам прыжка. Техника разбега

**Методика метания**

Многолетний процесс подготовки легкоатлетов-метателей состоит из нескольких этапов, конечной целью которых является достижение высоких спортивных результатов в оптимальной для каждого вида метания возрастной зоне. Ориентация подготовки юных метателей на эти требования предполагает решение конкретных педагогических задач, соответствующих каждому из этапов многолетнего тренировочного процесса и возрастным особенностям растущего организма. На занятиях в группах базового уровня подготовки, где дальнейшее совершенствование предполагает специализацию в легкоатлетических метаниях. Благоприятная возможность для воспитания быстроты, особенно частоты движений, имеется у детей 9-12 лет. Наиболее эффективными средствами развития качества быстроты в этом возрасте будут подвижные и спортивные игры, быстрый

бег, прыжковые упражнения, метание легких снарядов как правой, так и левой рукой, выполнение упражнений с большей амплитудой и частотой. Как отмечают специалисты, к достижению 12-летнего возраста можно прогнозировать такие важные для отбора юных метателей показатели, как морфо тип, рост, физическая работоспособность. Обучение метателей в группах базового и углубленного уровней охватывает два важных периода, которые, согласно существующей физиологической периодизации, соответствуют подростковому и юношескому возрасту.

В процессе многолетней тренировки юных метателей необходимо руководствоваться следующими методическими положениями.

1. Преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Поэтапное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок при постепенном изменении соотношения ОФП и СФП в сторону увеличения последней. Периодическая смена

3. Постоянное совершенствование техники избранного вида метания.

Использование облегченных и утяжеленных снарядов.

4. Комплексное развитие физических качеств на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное совершенствование ведущих качеств в наиболее благоприятные для них возрастные периоды.

5. Рациональное построение макро-, мезо-, микроциклов подготовки спортсменов

6. Учет индивидуальных особенностей адаптации организма к тренировочным видам, которое нередко наблюдается даже у многоборцев высокого класса, обычно связано с малым количеством тренировок в этих видах, поэтому в течение годового цикла надо планировать не менее 80–90 тренировок по каждому виду. Занятие многоборца обычно носит комплексный характер, в него необходимо включать тренировочные средства 2–5 видов.

**3.5.1.4. Легкоатлетические многоборья**— совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах.

комплексов применяемых средств физической и технической подготовки.

**РАЗНОВИДНОСТИ.** Виды многоборий, в которых ИААФ фиксирует мировые

рекорды: у десятиборье у мужчин (летний сезон): бег 100 м, прыжок в длину,

толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска,

прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м; у семиборье у женщин (летний

сезон): бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок

в длину, метание копья, бег 800 м; у семиборье у мужчин (зимний сезон): бег 60 м,

прыжок в длину, бег 60 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с

шестом, бег 1000 м; у пятиборье у женщин (зимний сезон): бег 60 м с барьерами,

прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800.

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ**

Общие задачи, решаемые на всех этапах подготовки многоборцев: развитие физических качеств; повышение специальной работоспособности; обучение и совершенствование техники отдельных видов, а также морально-волевой, тактической и теоретической подготовки; укрепление здоровья, функциональное развитие различных систем организма, укрепление опорно-двигательного аппарата; обучение умению расслабляться и использовать средства восстановления. Основные задачи этапа базовой подготовки: обеспечивать разностороннюю физическую подготовленность; развивать быстроту, общую выносливость, гибкость, ловкость, координацию; обучать основам техники отдельных видов. Средства: подвижные игры, эстафеты; общеразвивающие упражнения; виды лёгкой атлетики (знакомство и овладение основами техники); гимнастика, плавание и другие виды спорта. Многолетняя практика подтверждает целесообразность включения в тренировочный процесс сразу всех видов, входящих в многоборье. Такое построение учебного процесса повышает эмоциональность занятий, позволяет лучше усвоить основы техники многочисленных видов и подготовить многоборцев к каждому из видов. Основные задачи этапа углубленной специализации: обеспечивать специальную физическую подготовку, объём которой возрастает с каждым годом; развивать быстроту (бег, прыжки, метания), ловкость, гибкость, координацию. Многоборье — это технически сложный вид лёгкой атлетики. Тренировка многоборца — это не просто сумма подготовки в отдельных видах, а методически взаимосвязанный педагогический процесс, направленный на подготовку в многоборье в целом. Подготовка многоборцев с учётом общих принципов и закономерностей спортивной тренировки имеет следующие особенности.

1. Взаимное влияние видов многоборий друг на друга. На начальных этапах базового уровня подготовки обычно наблюдается параллельный рост всех физических качеств, но на определённом уровне (соответствующем I разряду) в отдельных видах физические качества могут отрицательно влиять друг на друга (например, сила и выносливость). Аналогично наблюдается положительный перенос двигательных навыков при выполнении различных элементов техники отдельных видов (например, в метании диска и толкании ядра, в прыжках в длину и с шестом, в прыжках в высоту и в барьерном беге и т. д.).
2. Развитие физических качеств до оптимального уровня. Отрицательное влияние некоторых качеств друг на друга на определённом уровне не позволяет добиваться их максимального развития, поэтому в подготовке многоборца следует стремиться к гармоничному развитию физических качеств.
3. Единство физической и технической подготовки. Повышение уровня физических качеств должно реализовываться в совершенствовании элементов техники

отдельных видов, с одной стороны. С другой стороны, работа над техникой соответствующим образом развивает физические качества. Технической подготовке необходимо уделять повышенное внимание, так как уровень развития физических качеств у многоборцев значительно опережает уровень результатов в отдельных видах.

4. Необходимость развития специальной работоспособности многоборца, способствующей росту результатов в многоборьях и достижению высокой надёжности при выполнении всех видов в любых условиях.

#### **Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.**

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с Инструкциями по охране труда учащихся МБУ ДО ДЮСШ по лёгкой атлетике. (Приложение 14 – 15), имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

### **3.6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

личный пример и педагогическое мастерство тренера;  
высокая организация учебно-тренировочного процесса;  
атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;  
дружный коллектив;  
система морального стимулирования;  
наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

торжественный прием вновь поступивших в школу;  
проводы выпускников;  
просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;  
регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;  
проведение тематических праздников;  
встречи со знаменитыми спортсменами;  
экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;  
тематические диспуты и беседы;  
трудовые сборы и субботники;  
оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы (Приложение 7) в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

групповую и индивидуальную работу с обучающимися;  
профессиональную ориентацию обучающихся;  
творческую работу;  
проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;  
организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;  
организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;  
иные мероприятия.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить

оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

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

#### ***4.1. Текущий контроль***

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим образовательную программу.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяются им в соответствии с планом учебного процесса образовательной программы.

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

*Средствами текущего контроля* являются контрольно-тестовые упражнения по технической, общей и специальной физической подготовке. По предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме беседы, тестирования.

Текущий контроль обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждой теме (разделу) – основы теоретических знаний; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка. Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются педагогическим работником в соответствии с образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении обучающегося.

#### ***4.2. Медико-биологический контроль***

Медико-биологический (врачебный) контроль и медицинское обследование - необходимое условие управления процессом подготовки легкоатлета. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов врачебного контроля.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на то или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований. Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований. Оперативный контроль позволяет

получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе тренировочного занятия или соревнования.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

При диспансерном обследовании состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.

Этим решаются следующие задачи: выявление начальной стадии заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

### ***4.3. Промежуточная и итоговая аттестация***

Промежуточная и итоговая аттестация включают в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем предметным областям, входящим в учебный план.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном виде спорта;
- анализ полноты реализации программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов образовательной деятельности;
- выявление причины, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и

методику образовательной деятельности.

*Промежуточная* аттестация обучающихся проводится в конце учебного года (при переводе на следующий учебный год). *Итоговая аттестация* проводится в конце второго полугодия последнего года обучения

Формы и содержание промежуточной и итоговой аттестации определяются образовательной программой и локальным актом ДЮСШ. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УСР и СМР, тренеры-преподаватели, методист.

Результаты сдачи нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами. Результаты зачета по сдаче теоретического раздела программы оформляются зачетной ведомостью. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в сводной ведомости.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Учащимся, не принявшим участие в промежуточной аттестации по уважительной причине, предоставляется возможность сдачи нормативов в сроки, установленные приказом директора.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании сводной ведомости результатов промежуточной аттестации.

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию, на следующий год (уровень) обучения не переводятся. На основании решения педагогического совета им предоставляется возможность повторного прохождения данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе) или перевода на обучение по общеразвивающей программе.

В исключительных случаях отдельным обучающимся, не достигшим установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившим нормативные требования по уровню подготовки и с учетом специфики вида спорта разрешается досрочный перевод в группу, соответствующую уровню подготовки. Для досрочного перехода на заявленный год (уровень) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации и не иметь медицинских противопоказаний. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора ДЮСШ.

Итоговая аттестация обучающихся проводится после полной реализации данной программы. Помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности, а также знаний теоретического раздела программы, в ее рамках осуществляется контроль специальных знаний и умений. Результаты прохождения итоговой аттестации вносятся в протоколы и ведомости, которые объединяются в сводной ведомости. По результатам итоговой аттестации на педагогическом совете

принимается решение об освоении учащимся образовательной программы.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении, образцы которых утверждены локальным актом МБУДО ДЮСШ.

#### ***4.4. Зачетные требования***

Система зачетных требований включает в себя:

нормативы по физической и специальной подготовке для оценки результатов освоения Программы по предметным областям «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка» (приложение

нормативы по технической подготовке для оценки результатов освоения

Программы по предметной области «Вид спорта» (приложение

вопросы для проведения зачета для оценки результатов освоения Программы по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» (приложение)

перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения квалификационной категории «спортивный судья третьей категории» для обучающихся по программе углубленного уровня 3- 4 года обучения.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Федеральный закон от 29.12.2012 N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N939 "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".

Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731».

СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N33660).

Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (2019г).

Положение о дополнительных предпрофессиональных программах МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (2019г).

Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным в МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (2019г).

СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.

Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность)  
[https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipyimetodyvwavleniyaodarenyhde](https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipyimetodyvwavleniyaodarenyhdetey_sportivnavaodarennost.pdf)

[tey\\_sportivnavaodarennost.pdf](https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipyimetodyvwavleniyaodarenyhde_sportivnavaodarennost.pdf)

Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N679 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика "

"Правила вида спорта "Легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 18.07.2018 N665) (ред. от 29.12.2018)

Теория и методика легкой атлетики: учебник / В. Я. Игнатъева. - М.: Спорт, 2016. - 328 с.: ил.

Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.

Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.

Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.

Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский. - Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.

Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПб.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.- 128 с.

Защиорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Защиорский.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.

Зеличенок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.

Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.

Кабраль, А.П.Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.-М.:Терра-Спорт, 2009.-32-34с.

Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.

Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова. - Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.

Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта":МаксачукЕкатерина Павловна, Творческая активность в спортивном воспитании, 2014г

.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.

.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 ДЮЦ «Фаворит»,2014.- 73с.

### **Перечень интернет-ресурсов:**

Министерство просвещения России -<https://edu.gov.ru/>

Портал центра образовательных ресурсов -<http://fcior.edu.ru/>

Министерство спорта РФ -<https://www.minsport.gov.ru/>  
Федерация легкой атлетики России -<http://rusathletics.info/>  
Олимпийский Комитет России -[olympic.ru](http://olympic.ru);  
ВФЛА / Легкая атлетика России официальная группа <https://vk.com/rusafofficial>

*Приложение 1*

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня**

№ № п/ п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана <b>базового уровня</b> сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана <b>углубленного уровня</b> сложности программы
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10
1.2.	Общая физическая подготовка	30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	20
1.4.	Вид спорта	30	30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	10
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15	10
2.2.	Судейская подготовка	-	5
2.3.	Развитие творческого мышления	10	10
2.4.	Специальные навыки	5	5

*Учебная нагрузка по годам обучения и уровням сложности Программы*

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	Год обучения						Год обучения			
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
							д	д	*	*
<b>Количество часов в неделю</b>	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
<b>Общее количество часов в год</b>	252	252	336	336	420	420	504	504	588	588

*План учебного процесса базового уровня сложности Приложение 3*

№	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2016</b>	<b>68</b>	<b>152</b>	<b>1772</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1060</b>		<b>152</b>	<b>908</b>			<b>118</b>	<b>118</b>	<b>176</b>	<b>176</b>	<b>236</b>	<b>236</b>
1. 1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	152		152				16	16	26	26	34	34
1. 2.	Общая физическая подготовка	454			454			51	51	75	75	101	101
1. 3.	Вид спорта (СФП)	454			454			51	51	75	75	101	101
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>352</b>			<b>352</b>			<b>50</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
2. 1.	Различные виды спорта и подвижные игры	178			178			25	25	28	28	36	36
2	Развитие творческого	98			98			1	1	1	1	1	1

.2.	мышления						6	6	6	6	7	7
2	Специальные навыки	76			76		9	9	12	12	17	17
.3.												
<b>3</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>512</b>			<b>512</b>		<b>72</b>	<b>72</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
.												
3	Тренировочные мероприятия	384			384		58	58	68	68	66	66
.1.												
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	64			64		7	7	10	10	15	15
.2.												
3	Иные виды практических занятий	64			64		7	7	10	10	15	15
.3.												
<b>4</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>68</b>	<b>68</b>				<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
.												
<b>5</b>	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>			<b>24</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
.												
5	Промежуточная аттестация	24			20		4	4	4	4	4	
.1.												
5	Итоговая аттестация						4					4
.2.												

**Приложение 4**

**1. План учебного процесса углубленного уровня сложности Программы 1-4 года обучения**

№	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итого	1 год	2 год
	<b>Общий объем часов</b>	<b>1008</b>	<b>50</b>	<b>90</b>	<b>860</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>540</b>		<b>82</b>	<b>458</b>			<b>270</b>	<b>270</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	82		82				42	42
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	224			224			112	112
1.3.	Вид спорта	188			188			94	94
1.4.	Основы профессионального самоопределения	44		4	40			22	22
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>150</b>		<b>8</b>	<b>142</b>			<b>75</b>	<b>75</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	40			40			20	20
2.2.	Развитие творческого мышления	32			32			16	16
2.3.	Специальные навыки	42		4	38			21	21
2.4.	Судейская подготовка	36		4	32			18	18

№	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	3 год*	4 год*
	<b>Общий объем часов</b>	<b>1176</b>	<b>50</b>	<b>78</b>	<b>1040</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>588</b>	<b>588</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>504</b>		<b>66</b>	<b>438</b>			<b>252</b>	<b>252</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	60		60				30	30
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	384			384			192	192
1.3.	Основы профессионального самоопределения	60		6	54			30	30
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>244</b>		<b>12</b>	<b>232</b>			<b>122</b>	<b>122</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	100			100			50	50
2.2.	Развитие творческого мышления	40		4	36			20	20
2.3.	Специальные навыки	52		4	48			26	26

2 .4.	Судейская подготовка	52		4	48			26	26
<b>3</b> .	<b>Практические занятия</b>	<b>370</b>			<b>370</b>			<b>185</b>	<b>185</b>
3 .1.	Тренировочные мероприятия	320			320			160	160
3 .2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	50			50			25	25
<b>5</b> .	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>50</b>	<b>50</b>					<b>25</b>	<b>25</b>
<b>6</b> .	<b>Аттестация</b>	<b>8</b>				<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6 .1.	Промежуточная аттестация	4				4		4	
6 .2.	Итоговая аттестация	4					4		4

*Приложение 5*

Расписание учебных занятий на 2020-2021 учебный год

МБУ ДО ДЮСШ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тренер-преподаватель

Группа	Возраст уч-ся	Кол-во занятий в неделю	День недели	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Подпись тренера-преподавателя









## **Приложение 8**

### **План воспитательной и профориентационной работы**

#### **Цели:**

- создание эффективной системы воспитательной работы и профессионального сопровождения учащихся в соответствии с их способностями и интересами. - формирование гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, подготовка их к жизни в условиях современной действительности.

#### **Задачи:**

1. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности, обладающей развитыми личностными качествами, необходимыми для социальной адаптации.
2. Воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.
3. Организация профессионального просвещения и консультирования учащихся, формирование у них профессионального намерения на основе комплексного изучения личности с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей, состояния здоровья, личностных интересов.
4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

<b>Направление работы</b>	<b>Содержание работы (мероприятия)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственный</b>
Трудовое воспитание	1. Распределение обязанностей по уборке мест занятий после тренировочных занятий. 2. Участие в подготовке мест занятий к тренировочным занятиям. 3. Участие в субботниках 4. Участие в подготовке спортивного инвентаря и оборудования	в течение года	тренеры-преподаватели
Гражданско-патриотическое воспитание	1. Проведение беседы «Тренер– наставник и друг»	сентябрь	тренеры-преподаватели
	2. Проведение беседы «Флаг России и Кубани – символы наших побед»	октябрь	зам.директора по СМР, тренеры-

			преподаватели
	3.Проведение спортивно-массовых мероприятий и соревнований в связи с памятливыми датами: «День народного единства», «День защитника Отечества», «День Победы», «День России», «8 Марта».	в течение года	Зам. директора по СМР, тренеры-преподаватели
	4. Проведение беседы «Ты-частица общей победы команды»	февраль	тренеры-преподаватели
	5.Встреча с известными спортсменами «Славные чемпионы Кубани»	январь	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Спортивно-массовые мероприятия и участие в общегородских и показательных выступлениях	в течение года	Зам. директора по СМР, тренеры-преподаватели
	2. Пресс-клуб: «» Мода и спортивная одежда	октябрь	тренеры-преподаватели
	3. Встреча с учащимися отделения художественной гимнастики ДЮСШ № 1 «Спорт, грация, красота»		тренеры-преподаватели
	4. Пресс-клуб: «Сила и красота. Сила или красота. Где истина?»	декабрь <sup>113</sup>	тренеры-преподаватели
Основы безопасной жизнедеятельности	1.Проведение инструктажей по технике безопасности в учебных группах и перед выездом на соревнования	в течение года	тренеры-преподаватели
	2. Проведение тематических бесед «Твой ритм жизни: польза и вред»	ноябрь	тренеры-преподаватели
	3. Проведение беседы	январь	тренеры-

	«Правила поведения при угрозе террористических актов»		преподаватели
	4.Проведение тематических бесед: «Я в борьбе с вредными привычками»; «Здоровый образ жизни – залог спортивного долголетия»; «Здоровье народа – богатство страны»	по планам тренеров-преподавателей	тренеры-преподаватели
	5. Проведение инструктажей по технике безопасности в каникулярный зимний период «Каникулы без происшествий»	декабрь	тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календарю спортивно-массовых мероприятий (все группы)	в течение года	зам. директора по СМР, тренеры-преподаватели
	2. Формирование сборных команд по видам спорта.	октябрь	зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
	3. Встречи с учащимися и выпускниками школы, членами сборных команд края.	февраль	тренеры-преподаватели
	4. Торжественное вручение удостоверений и значков КМС и МС.	по мере необходимости	зам. директора по СМР, тренеры-преподаватели
	5. Участие в	в течение	зам. директора

	общегородских спортивно-массовых и показательных мероприятиях	года	по СМР, тренеры-преподаватели
	6.Участие в судействе спортивных соревнований.	согласно календарю соревнований	зам. директора по СМР, главные судьи соревнований
	7. Посещение открытых занятий и мастер-классов спортсменов высших спортивных разрядов.	по графику методической работы	тренеры-преподаватели
Работа с учащимися «группы риска»	1. Изучение списков неблагополучных детей, выявление учащихся, посещающих ДЮСШ	в течение года	зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
	2. Составление плана работы с данными учащимися (при выявлении)	по мере необходимости	зам.директора по СМР
	3.Изучение условий воспитания учащихся в семьях	в течение года	тренеры-преподаватели
	4.Встреча с психологами и социальными педагогами общеобразовательных школ по планам совместной работы с учащимися «группы риска»	в течение года	тренеры-преподаватели
	Пресс-клуб: «Мой трудный выбор»	март 115	зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1.Проведение родительских собраний в учебных группах.	1 раз в квартал	тренеры-преподаватели
	2.Индивидуальные встречи и беседы с родителями	по мере необходимости	тренеры-преподаватели
	3.Проведение общешкольного родительского собрания	октябрь	директор, зам. директора по УСР, СМР,

	«Совместная работа семьи и школы в воспитании здорового и социально активного гражданина»		тренеры-преподаватели
	4.Проведение открытых занятий и мероприятий для родителей с учащимися в группах	по планам тренеров-преподавателей	инструктор-методист, тренеры-преподаватели
	5.Привлечение родителей к организации и проведению спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий	в течение года	тренеры-преподаватели
Профориентация	1.Анкетирование учащихся «Выбор профессии – выбор будущего»	сентябрь	тренеры-преподаватели
	2.Пресс-клуб: «Мир современных профессий»	апрель	тренеры-преподаватели
	3.Пресс-клуб: «Профессии в области физической культуры и спорта»	май	тренеры-преподаватели
	4.Пресс-клуб: «Профессия – тренер-преподаватель»	ноябрь	тренеры-преподаватели
	5. День самоуправления: участие учащихся в административной работе, проведении учебных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	июнь	зам.директора по СМР тренеры-преподаватели

**Приложение 9 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы. Нормативы ОФП для зачисления и перевода в группы Базовый уровень - 1 год (9 лет)**

<b>юноши</b>						
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 30 м со старта	5,8	5,9	6,1	6,3	6,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	140	135	130	125	120
Силовая выносливость	Бросок 1 кг мяча с места из-за головы.	600	580	560	540	520
Координация	Челночный бег 3x10 м	8,6	8,9	9,3	9,5	9,7
<b>девушки</b>						
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 30 м	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	120	115	110	100
Силовая выносливость	Бросок 1 кг мяча с места из-за головы (см)	550	530	510	480	460
Координация	Челночный бег 3x10 м	8,8	9,0	9,2 117	9,6	9,8

Менее 7 баллов – неудовлетворительно, 8-12 баллов –удовлетворительно,13-18 баллов – хорошо, 19 и более - отлично

**Базовый уровень - 2 год (10 лет)**

<b>юноши</b>						
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 30 м со старта	5,4	5,6	5,8	6,0	6,3
Скоростно-	Прыжок в длину с	155	150	140	135	130

силовые	места (см)					
Силовая выносливость	Бросок 1 кг мяча с места из-за головы (см)	700	680	660	640	620
Координация	Челночный бег 3x10 м	8,2	8,5	8,8	9,1	9,5
<b>девушки</b>						
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 30 м	5,6	6,0	6,3	6,6	6,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	145	135	120	110	100
Силовая выносливость	Бросок 1 кг мяча с места из-за головы	650	600	550	500	450
Координация	Челночный бег 3x10 м	8,4	8,7	9,0	9,3	9,7

Менее 7 баллов –неудовлетворительно, 8-12 баллов –удовлетворительно,13-18 баллов – хорошо, 19 и более - отлично

**Базовый уровень - 3 год (11 лет)**

<b>юноши</b>						
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 30 м со старта	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	170	160	155	140	135
Силовая выносливость	Бросок 1 кг мяча с места из-за головы	600	580	560	540	520
Координация	Челночный бег 3x10 м	8,0	8,3	8,6	8,9	9,3
<b>девушки</b>						
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 30 м	5,4	5,6	5,8	6,0	6,3
Скоростно-	Прыжок в длину с	160	155	150	140	130

силовые	места					
Силовая выносливость	Бросок 1 кг мяча с места из-за головы	550	530	510	480	450
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7

Менее 7 баллов –неудовлетворительно, 8-12 баллов –удовлетворительно  
13 -18 баллов – хорошо, 19 и более – отлично

### Базовый уровень - 4 год (12 лет)

юноши						
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 60 м со старта	9,5	9,7	9,9	10,01	10,2
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	180	170	165	160	155
	Тройной прыжок с места (см)	520	540	550	560	580
Силовая выносливость	Бросок 1 кг мяча с места из-за головы (см)	700	680	660	640	620
девушки						
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 30 м	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	175	165	155	150	145
	Тройной прыжок с места (см)	500	480	460 119	440	420
Силовая выносливость	Бросок 1 кг мяча с места из-за головы (см)	600	580	560	540	520

Менее 7 баллов –неудовлетворительно, 8-12 баллов –удовлетворительно, 13-18  
баллов – хорошо, 19 и более - отлично

### Базовый уровень -5 год (13 лет)

юноши						
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1

Быстрота	Бег 60 м со старта	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	200	180	160	150	140
	Тройной прыжок с места (см)	580	560	550	540	530
Силовая выносливость	Бросок 2 кг мяча с места из-за головы (м)	900	880	860	840	820
<b>девушки</b>						
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 60 м	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	190	185	175	165	150
	Тройной прыжок с места (см)	550	530	510	480	460
Силовая выносливость	Бросок 2 кг мяча с места из-за головы (см)	750	730	710	680	650

Менее 7 баллов –неудовлетворительно, 8-12 баллов –удовлетворительно 13-18 баллов – хорошо, 19 и более - отлично

**Базовый уровень - 6 год (14 лет)**

<b>юноши</b>						
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 60 м со старта	9,0	9,3	9,5	9,7	9,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	220	210	190	170	150
	Тройной прыжок с места (см)	640	620	600	580	560
Силовая выносливость	Бросок 2 кг мяча с места из-за головы (см)	110	108	106	104	102
<b>девушки</b>						
Развиваемое	Контрольные					

физическое качество	нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 60 м	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	200	180	170	160	140
	Тройной прыжок с места (см)	550	530	510	480	460
Силовая выносливость	Бросок 2 кг мяча с места из-за головы (см)	900	880	860	830	800

Менее 7 баллов –неудовлетворительно, 8-12 баллов –удовлетворительно, 13-18 баллов – хорошо, 19 и более - отлично

**Углубленный уровень – 1 - год обучения**

<b>юноши</b>						
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 60 м с ходу	8,0	8,3	8,7	9,0	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	210	190	180	170	160
	Тройной прыжок с места	570	550	540	530	520
Силовая выносливость	Бросок 2 кг мяча с места из-за головы (м)	110	108	106	104	102
<b>девушки</b>						
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 60 м с ходу	8,4	8,8	9,1	9,4	9,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	190	170	160	150	140
	Тройной прыжок с места	530	500	480	460	440
Силовая выносливость	Бросок 2 кг мяча с места из-за головы(м)	900	880	860	830	800

## Углубленный уровень – 2 год обучения

### ЮНОШИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 60 м со старта	7,2	7,4	8,0	8,2	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	250	240	220	210	200
	Тройной прыжок с места	650	620	610	600	580
Силовая выносливость	Бросок 2 кг мяча с места из-за головы (м)	110	108	106	104	102

### ДЕВУШКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 60 м	7,8	8,0	8,5	8,8	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	220	210	200	190	180
	Тройной прыжок с места	640	610	580	560	540
Силовая выносливость	Бросок 2 кг мяча с места из-за головы(м)	900	880	860	830	800

Менее 7 баллов –неудовлетворительно, 8-12 баллов –удовлетворительно,13-18 баллов – хорошо, 19 и более - отлично

## Приложение 10

### Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся

#### Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)

В висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной без рывков и махов. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

#### Подтягивание на низкой перекладине (девочки и девушки)

В висе лежа на низкой перекладине (хват сверху, руки прямые, туловище и ноги выпрямлены, ноги упираются в стену) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудной клеткой перекладины без рывков, колебательных движений туловищем, сгибанием ног. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

#### Бег 30 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

123

#### Челночный бег 50м (мальчики и девочки)

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площадки, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

#### Челночный бег 100м (юноши и девушки)

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площадки, после касания ее ногой возвращение к линии старта. Ускорение до линии свободных бросков и возврат к линии старта. Ускорение до центральной линии. Возврат к линии старта. Ускорение к линии свободных бросков. Возврат к линии старта. Ускорение к линии вратарской площадки. Возврат к линии старта.

Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Передвижение 1200, 1800 и 2400  
м (мальчики и девочки; юноши и  
девушки)

Передвижение на указанные дистанции выполняется с высокого старта по периметру гандбольной площадки или по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Наклон вперед, стоя  
(мальчики и девочки; юноши и девушки)

На скамейке, стуле (или другой опорной поверхности не ниже 20-30см) закреплена линейка, при этом нулевая отметка совмещена с местом опоры (как показано на рисунке 26). Учащийся становится у края опоры в положение пятки вместе, носки врозь и выполняет наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, стараясь коснуться линейки как можно ниже с фиксацией согнутого положения на 1 -2 с. Результаты ниже нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а выше нулевой отметки - со знаком «-». Тест выполняется после предварительной разминки. Измерение производится с точностью до 1 см.

Прыжки в длину с места  
(мальчики и девочки; юноши и девушки)

По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Бросок н/мяча (1 и 2 кг) двумя из-за головы  
(мальчики и девочки; юноши и девушки)

Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения сидя на полу, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении ноги спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см

**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			
Годы обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
<b>Знать:</b>										
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	x	x	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	x	x
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и	x	x	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	x
- систему и технологии спортивной подготовки легкоатлетов								x	x	x
- основы техники и тактики легкой атлетики					x	x	x	x	x	x
- правила в легкой атлетике и методика судейства							x	x	x	x
<b>Уметь:</b>										
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом индивидуальных						x	x	x	x	x

Требования	Уровни обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
Годы обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по легкой						x	x	x	x	x
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе						x	x	x	x	x
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое						x	x	x	x	x
- обслуживать легкоатлетические соревнования в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора							x	x	x	x
Владеть:										
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	x	x	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	x	x
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе легкоатлетов на соответствующем качественном уровне					x	x	x	x	x	x
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной							x	x	x	x

Требования	Уровни обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
Годы обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом							x		x	x
- навыками обслуживания легкоатлетических соревнований в качестве судьи-секретаря, секундометриста и информатора								x	x	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 атлетики:

- 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;

В области развития творческого мышления:

- наличие изобретательности и творческого мышления;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре;

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с конкретным видом спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специальные физические качества легкоатлета средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- владение основами технических и тактических действий в легкой атлетике;
- владение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- наличие навыков анализа спортивного мастерства соперника;
- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- умение концентрировать внимание в ходе соревновательной деятельности;

В области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивной деятельностью в легкой атлетике;
- умение соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности;
- наличие навыков сохранения собственной спортивной формы;
- обладание психологической устойчивостью в различных ситуациях во время соревнований;

В области спортивного и специального оборудования:

- знание устройства спортивного и специального оборудования легкой атлетике;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- наличие навыков должного содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

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

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения: качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы; качества теоретической и практической подготовленности обучающихся; уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне и годе освоения программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей по виду спорта. Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год/уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам.

Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

скоростные;

скоростно-силовые;

координационные;

к гибкости;

силовые;

к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

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

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

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

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности:

ведение мяча;

передачи и ловля мяча;

броски мяча.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Промежуточная аттестация (экзамен) - проводится ежегодно 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, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог.

Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

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

Базовый уровень - по окончании 6 года обучения;

Углубленный уровень - по окончании 2 (3,4) 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. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении учащимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении, образцы которых утверждены приказом.

## Приложение 13

**• Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для обучения легкой атлетике;**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество Изделий
1.	Барьеры	комплект	50
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
4.	Мяч набивной 3-5 кг	штук	16
5.	Сетка гашения для метания	штук	4
6.	Стеллаж для копий	штук	2
7.	Сетка заградительная для зала (6x15 м)	штук	2

## Приложение 14

### Перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи "юный спортивный судья" и квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» по легкой атлетике;

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "легкая атлетика" (утвержденные приказом Минспорта России от 18.07.2018 №665) (ред. от 29.12.2018), в соответствии с которыми составлен Перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» по легкой атлетике:

- ВИД И ХАРАКТЕР ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ
- ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ
- ПОРЯДОК ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯМ
- ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТСООРУЖЕНИЯМ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ
- РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ
- МЕДИЦИНСКИЙ И АНТИДОПИНГОВЫЙ КОНТРОЛЬ
- ПОРЯДОК ПОДАЧИ ПРОТЕСТОВ
- ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
- ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ

## Приложение 15

### Спортивная экипировка легкоатлетов

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Кроссовки беговые	пара	На занимающегося
2	Легинсы для легкоатлетов	штук	На занимающегося
3	Перчатки для метания молота	штук	На занимающегося
4	Трусы легкоатлетические	штук	На занимающегося
5	Футболка	штук	На занимающегося
6.	Штаны разминочные	штук	На занимающегося

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда обучающихся МБУ ДО ДЮСШ по легкой атлетике**  
**при проведении спортивных соревнований**

1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов.

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°С;

- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком или нахождении рядом других участников соревнований;

- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить

отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. Возле спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

### 3. Общие требования безопасности

3.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

3.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

3.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов.

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°С;

- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком или нахождении рядом других участников соревнований;

- проведение соревнований без разминки.

3.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

3.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

3.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

3.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

3.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### 4. Требования безопасности перед началом соревнований

4.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.