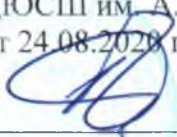


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ А.В. ИГНАТЬЕВА «УЛАП» ЯЛЬЧИКСКОГО РАЙОНА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 24.08.2020 г. протокол № 2

Утверждено приказом МАУ ДО
ДЮСШ им. А.В. Игнатъева «Улап»
от 24.08.2020 г. протокол № 49/1


Р.Н. Григорьев

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

**«лёгкая атлетика: дополнительная
предпрофессиональная программа»**

Срок реализации программы (базовый уровень) – 6 лет

Разработчики:
тренера - преподаватели МАУ ДО
«ДЮСШ им. А.В. Игнатъева «Улап»
Иванов Вадим Савельевич
Адюков Александр Алексеевич
Константинов Анатолий Сергеевич
Васильев Алексей Витальевич

**с. Яльчики
2020 г.**

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Волейбол» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 г. № 41, приказом Министерства спорта России от 15.11.2018 № 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», приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 №680.

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

Направленность программы:

- Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» физкультурно-спортивная.

Цель программы:

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика»: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями лёгкой атлетикой.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

Обучающих:

- совершенствование техники избранного вида спорта (лёгкой атлетики);
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Развивающих:

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательных:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности лёгкой атлетикой, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение

представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых

для участия в соревнованиях по легкой атлетике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы

обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей - в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники легкой атлетики в игровых формах.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей легкой атлетикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня легкая атлетика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают легкую атлетику основным средством физического воспитания детей. Многообразие легкоатлетических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Кроме того у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение

и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:- индивидуальность - доступность- преемственность- результативность.

Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить бегу на короткие и длинные дистанции на достаточном уровне.

Задачи программы: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению 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

Характеристика вида спорта

Легкую атлетику часто называют «королевой спорт», у нее есть все основания претендовать на столь высокий «титул» – это древнейший вид спорта, наиболее естественный и распространенный на земном шаре, пользующийся огромной популярностью. Легкая атлетика стала прародительницей многих видов спорта, в основе которых лежат ее отдельные элементы. В мире авторитет легкоатлетического спорта очень высок. Легкая атлетика – это различные виды ходьбы и бега, прыжков и метаний, то есть самых, что ни на есть, естественных двигательных действий человека. Девиз современного легкоатлетического спорта – «Быстрее! Выше! Дальше!». Сведения о легкой атлетике как вида спортивной деятельности связаны с историей древних Олимпийских Игр, которые проводились более 3 тысяч лет назад в Греции. Основу программы древних Олимпийских Игр составляли легкоатлетические виды – это был бег на длину стадиона (192,27 м) или стадий, только потом программа расширилась. Легкая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Это комплекс отличных друг от друга спортивных дисциплин. Распределение их по основным группам – ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья носит условный характер. По своей специфике многочисленные виды легкой атлетики можно разделить на родственные группы: Спринтерский бег, который делится на гладкий, барьерный и эстафетный. Гладкий спринт – это бег на дистанциях 50, 60, 100, 200, 300, 400, 500 и 600 метров; бег с барьерами – 100, 110, 300, 400 метров; эстафетный бег – командный вид соревнований в легкой атлетике, видов эстафетного бега существует множество, но в программу крупнейших официальных соревнований входят два вида спринтерских эстафет – 4 x 100 м, 4 x 400 м для мужских и женских команд. Бег на средние дистанции – это бег на дистанциях 800, 1000, 1500, 2000 метров, 1 милю (1609 м), эстафеты 4 x 800 м, 4 x 1500 м. Бег на длинные дистанции и стайерский бег. Основных дистанций в этой группе три – 3000, 5000, 10000 метров. Бег с препятствиями или стипль-чез, стандартные дистанции для стипль-чеза это 2000 и 3000 метров. Препятствиями в стипль-чезе являются барьеры и яма с водой. Бег на сверхдлинные дистанции и пробеги – это группа видов весьма объемна. Очень популярны во всем мире пробеги мужчин и женщин по шоссе на дистанциях от 10 км. Сюда также входят часовой и суточные бега. Марафон – классическая дистанция на 42 км 195 м. Бег по пересеченной местности или кросс. Горный бег. Спортивная ходьба на дистанциях 3, 5, 10, 20, 30 и 50 км. Прыжки делятся на две группы – вертикальные и горизонтальные. Вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом, горизонтальные – прыжок в длину и тройной прыжок. Метания включают в себя метание диска, молота, копья и толкание ядра. Многоборья. Видов многоборья существует несколько, но основных – четыре, у мужчин летом 10-борье (бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с/б, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м). Зимой многоборье включает 7 и 5 видов: 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 60 м с/б, прыжок с шестом, бег на 1000 м. Женское семиборье включает следующие виды: бег на 100 м с/б, прыжок в высоту, толкание ядра, бег на 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег на 800 м.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое

время года. Основной легкой атлетической упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия

являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам. 1 Группы видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья: Бег: - гладкий (циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300—600 м – специальной выносливости, средние и длинные дистанции); - барьерный - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе

и в манеже. Дистанции: 60, 100 м у женщин; 110, 300 м и 400 м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе);

- кроссовый бег, бег с препятствиями — по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин — 2000 м; дистанции у мужчин — 2000, 3000 м.- эстафетный — по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Классические виды 4x 100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 x 200 м и 4 x 400 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Легкоатлетические прыжки:

Делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

- прыжок в высоту с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости.

- прыжок с шестом с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

- прыжки в длину с разбега — по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости.

- тройной прыжок с разбега — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

- метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега. Метание копья (гранаты, мяча) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.- метание снарядов из круга.

Метание диска, метание молота — ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.- толкание снаряда из круга. Толкание ядра —

ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже. Причем надо обратить внимание, что в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот — только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать. По половым и возрастным признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Минимальный возраст для зачисления

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

Срок обучения – 6 лет.

Минимальная наполняемость групп

Минимальный численный состав учебных групп Базовый уровень сложности 1 год 15 человек, 2 год 14 человек, 3 год 13 человек, 4 год 12 человек, 5 год 11 человек, 6 год 10 человек.

Таблица 1

Структура системы многолетней подготовки

Этапы подготовки и уровни сложности программы	Период	Год обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Минимальный возраст зачисления (перевода) в группы	Объем нагрузки
Базовый уровень сложности	До 2-х лет	1-2	20	25	6	8 лет	312
	Свыше 2-х лет	3	20	25	8		416
	Свыше 3-х лет	4	20	25	8		416
		5	20	20	9		468
	Свыше 5 лет	6	20	20	9		468

Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (уровня сложности) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне сложности - 2 часов;

- на углубленном уровне сложности - 3 часов;

Результаты освоения образовательной программы учащимися являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с этапом подготовки и уровнем сложности программы, выполнение нормативов промежуточной аттестации.

На базовом уровне сложности: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта волейбол, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		базовый уровень сложности					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая						
				1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		3536		244	2148	33	3	312	312	416	416	468	468
1.	Обязательные предметные области	2480				33		220	220	292	292	328	328
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	310		190	-	16	1	32	32	42	42	48	48
1.2	Общая физическая подготовка	1061		-	1061	8	1	94	94	125	125	140	140
1.3	Вид спорта: л/а	1061		-	1061	9	1	94	94	125	125	140	140
2.	Вариативные предметные области	1032		-	1032	-	-	92	92	124	124	140	140
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	516		-	516	-	-	46	46	62	62	70	70
2.2	Специальные навыки	516			516	-	-	46	46	62	62	70	70

3.	Теоретические занятия	358		190	-	16	1	32	32	42	42	48	48
4.	Практические занятия	936			936	17	-	94	94	125	125	140	140
4.1	Тренировочные мероприятия	358			358	-	-	32	32	42	42	48	48
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	516			516	-	-	46	46	62	62	70	70
4.3	Иные виды практических занятий	358			358	-	-	32	32	42	42	48	48
5.	Самостоятельная работа	358		35	323	-	-	32	32	42	42	48	48
6.	Аттестация	18		16	17	33	3	4	4	4	4	4	4
6.1	Промежуточная аттестация	18		14	16	30	-	4	4	4	4	4	4
6.2	Итоговая аттестация	3		2	1	3	3						

Расписание учебных занятий на 2020/ 2021 учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУ ДО « ДЮСШ-ФСК «Аль»
от « 01 » октября 2020 г. № 61

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУ 2	Понедельник, среда, пятница	Легкая атлетика	14.10-15.50	МБОУ «Индырчская СОШ»	Степанов Николай Петрович

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Методическая часть образовательной программы содержит:
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;
- спортивное и специальное оборудование

3.2. Рабочие программы по предметным областям

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

обязательные предметные области:

теоретические основы физической культуры и спорта

Результатом освоения предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня является:

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.

общая физическая подготовка:

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня результатом освоения программы является:

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

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

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

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

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

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

вид спорта:

Результатом освоения предметной области "вид спорта" для базового уровня является:

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:

различные виды спорта и подвижные игры

Результатом освоения в предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня является:

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.

специальные навыки: развитие творческого мышления Результатом освоения предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней является: развитие изобретательности и логического мышления; 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 освоения предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней является: 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 само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

спортивное и специальное оборудование

Результатом освоения предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового уровня является: знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

3.3. Объемы учебных нагрузок

Говоря о нагрузке, можно сказать обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается не, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося разрывно связанной с отдыхом. В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических

упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток. Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена. Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между забегами), стайера – большей. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений. Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

3.4. Методические материалы

Обязательные предметные области базового уровня:

Теоретические основы физической культуры и спорта

Методика развития быстроты В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно умение быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении, выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты. Для развития быстроты используются разнообразные средства и методы, с помощью которых удастся «сломать» установившийся ритм движений и перейти на новый, позволяющий совершать движения с большей скоростью и частотой. Лучшим способом для достижения этой цели может служить волевая установка – возможно быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках. К таким упражнениям относятся различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой, высоко повешенный предмет. Особенно эффективны выбегания со страта на отрезке 12-15 метров с установкой на время. Таким образом, при выполнении всех упражнений с установкой «кто быстрее», «кто дальше» или «кто выше» проявляются максимальные усилия спортсмена, и развивается быстрота движений. Из других средств, развивающих быстроту, нужно выделить: часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках (от 20 до 100 м), старты по сигналу, повторные упражнения, выполняемые почти с максимальной скоростью, упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре наклонившись, бег под уклон 2-3 градуса, бег по ветру и т.п.). В одно занятие не следует включать много упражнений, выполняемых с предельной быстротой. При большом количестве повторений наступает усталость, и быстрота движений снижается. В свою очередь, снижается и эффективность тренировки на быстроту. Поэтому начинающим легкоатлетам тренировать быстроту лучше понемногу, но чаще. В каждом занятии повторять упражнения, развивающие быстроту, следует после полного отдыха. Непрерывно повторяемые упражнения в беге и прыжках (сериями) нужно сразу прекращать, как только появится усталость, или когда уменьшится скорость при выполнении повторных упражнений в беге

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта. Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия. Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки. На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов). На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения. Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Спортсмен должен: знать задачи, стоящие перед ним; уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки. Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта. Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и

журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований. Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» Тема № 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Вид спорта легкая атлетика

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

- приобретение умений и навыков научно-методической деятельности;

- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Классификация легкоатлетических видов спорта по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек 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 приводится 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 (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные).

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин — 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Рассмотрим группы видов легкой атлетики.

Ходьба

Ходьба — циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10 км;

- в манеже — 3, 5 км;
- на шоссе — 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10, 20 км;

- в манеже — 3, 5 км;
- на шоссе — 35, 50 км.

Классические виды (К):

- у мужчин — 20 и 50 км,
- у женщин — 20 км.

Бег

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег — циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300—600 м), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- *средние дистанции*: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля — проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- *длинные дистанции*: 3000, 5000 (К), 10 000 (К) м - проводится на стадионе (в манеже — только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

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

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

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

Бег с препятствиями — по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин — 2000 м; дистанции у мужчин — 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

Эстафетный бег — по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4x 100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 x 200 м и 4 x 400 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длинно этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты — мужчины и женщины).

Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м — у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м — у женщин.

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

Легкоатлетические прыжки

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

Первая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) — по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

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

Легкоатлетические метания

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

Причем надо обратить внимание, что в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот — только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

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

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

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

Многоборья

Классическими видами многоборья являются: у мужчин — десятиборье, у женщин — семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин — пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин — девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11—13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Вариативные предметные области базового уровня подвижные игры

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

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, регби; сложнокоординационных видов спорта: гимнастика, акробатика; выполнение физических упражнения из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);
- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорнодвигательного аппарата во время и после нагрузки;
- формирование навыка сохранения физической формы;
- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях; → формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу – навык солидарного действия. Различные виды спорта: Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди и другое. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение менять направление движения для получения мяча, броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол: удары по мячу ногой, на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. 38 Плавание: навык удержания на воде. Плавание произвольным способом на скорость и выносливость, прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени. Подвижные игры с преимущественной направленностью Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты. Бег на короткие дистанции: «Бег с мячом», «День» и «Ночь», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Кто лучший?», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание мяча в обруч», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!». Кросс: «Чередование ходьбы и бега», «Старт группами», «Командный бег». Прыжки в высоту: «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Лиса и куры», «Прыгни в цель», «Брось выше», «Допрыгни до мяча», «Удочка с прыжками «перешагиванием». Прыжки в длину: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок». Метания: «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель». Акробатические упражнения: → упражнения в балансировании: равновесия, шпагаты, мосты, упоры, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера. → вращательные упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад; перевороты в стороны и вперед, перевороты колесом. Применяют статические упражнения, групповые, парные упражнения, пирамиды, бросковые упражнения. Гимнастические упражнения: прыжки в поролоновую яму, прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату. Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 900 , 1800 , 3600 , 7200 , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени. Упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов. Динамический и статический режим выполнения упражнений

Развитие творческого мышления

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

Изобретательность – способность человека нестандартно мыслить, находить новые и полезные пути решения поставленных задач, умение сопоставлять вещи и распознавать их связь; стремление к творческой деятельности и самореализации. Мышление - это процесс функционирования сознания, определяющий познавательную деятельность человека и его способность выявлять и связывать образы, представления, понятия, определять возможности их изменения и применения. В процессе мышления обрабатывается ранее полученная информация, устанавливаются межпредметные связи. Логика – это способность к рассуждению. Логическое мышление - мыслительный процесс, во время которого применяются логические конструкции, позволяющие прийти к достоверным объективным выводам, основываясь на имеющейся информации. Виды логического мышления: образное – посредством воображения, словесное (вербальное), предполагает построение строгих логических цепочек и владение грамотной связной речью, абстрактное - абстрагирование от материального. Цель раздела предметной области - ускорить процесс мышления, повысить его качество, мотивировать обучающихся к самостоятельному поиску и подбору возможных вариантов движения к цели. Основная направленность занятий создание условий для реализации творческой познавательной деятельности обучающихся, воспроизведения ранее полученных знаний, поддержка интереса к саморазвитию, пополнению недостающих знаний, самостоятельному поиску и творческой реализации. Задачи раздела предметной области - формирование навыков и умений обучающихся:

- в доступной и правильной форме излагать свои мысли и доводы, аргументировать свою позицию;
 - находить правильное решение проблем, особенно находясь в критической ситуации;
 - исправлять и избегать новых ошибок, не спешить с вынесением оценочных и ложных суждений;
 - действовать самостоятельно, без прямых инструкций педагога, тренера-преподавателя;
 - проявлять инициативу; взаимодействовать в коллективе;
 - выстраивать объективные, логические цепочки; обрабатывать информацию, представленную в таблицах, схемах, рисунках, диаграммах и текстах, самостоятельно отражать устную и текстовую информацию при решении задач и выполнении заданий.
- Способы развития логического мышления и изобретательности:
- настольные игры (шахматы, шашки, нарды);
 - логические задачи (ребусы, графические головоломки, текстовые задачи, загадки, анаграммы, пазлы);
 - тестовые задания на сообразительность, основанные на причинно-следственных связях (игры, кроссворды, сканворды и прочее);
 - освоение и применение в играх, упражнениях дедуктивного и индуктивного методов;
 - упражнения на решение задач на сравнение, совмещение, на причинно-следственные зависимости, на соотнесение понятий и предметов и прочее. Развитие способности сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи
- Игровой вид деятельности.

Приемы:

- изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта;
- создание новых композиций с использованием элементов и двигательных действий (гимнастика, синхронное плавание, аэробика, спортивные танцы);
- изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы;
- использование разнообразных средств и методов, различный инвентарь, оптимально сочетать освоенные и новые упражнения; Рекомендовано проводить групповые, индивидуальные формы выполнения заданий, обеспечить быструю смену видов деятельности, с целью закрепления сформированных адаптационных мыслительных навыков. Развитие способности концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия. Внимание - психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности, процесс сознательного или бессознательного (полубессознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой. В ряде видов спорта (баскетбол, волейбол, велосипедный спорт, хоккей и другие) требуется постоянное и напряженное сосредоточение на игровом предмете, действиях партнеров и соперников, здесь внимание является одним из ключевых качеств. В иных видах внимание не является лимитирующим фактором. Однако в целом, высокий уровень внимания и отдельных его специфических проявлений, позволяют эффективно действовать в соревнованиях во время напряженного спортивного поединка. Цель раздела предметной области – повысить концентрацию 43 внимания обучающихся, необходимого для принятия правильных технико-тактических решений, предвидения изменяющейся игровой ситуации. Задачи раздела предметной области:
- формирование навыка управлять своим вниманием, повысить его устойчивость, увеличить объем внимания и длительность его концентрации;
- умение регулировать и поддерживать уровень мышечных усилий при параллельном выполнении физических упражнений с соблюдением техники и выполнении задания на концентрацию внимания. Виды внимания: произвольное и непроизвольное, природное, социально обусловленное, непосредственное и опосредствованное. В учебно-тренировочном процессе применяют индивидуальные упражнения, групповые упражнения общего назначения (психотехнические игры) и специальные физические упражнения на концентрацию внимания (индивидуально, в группах и в команде)

Специальные навыки

Специальные навыки – это совокупность специальных способностей, которые свойственны представителям одного вида или группы видов спорта. Цель предметной области – воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта (специализацией).

Задачи предметной области:

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

К специализированным восприятиям в легкой атлетике относят:

– «чувство предмета» - определяется особенностями предметов, с которыми выполняется физическое упражнение (копье, шест, диск, граната, молот, эстафетная палочка и прочее) или посредством которого выполняется упражнение (барьер, планка, шест и прочее), здесь формируется «чувство препятствия».

– способность к «антиципации» – предугадывание, формируется параллельно «чувству препятствия». Навык позволяет предугадывать движение собственного тела, корректировать движение в процессе выполнения упражнения (например, выполняя «фосбери флор» в движении через планку, при приземлении и так далее);

– «чувство пространства» - обусловлено восприятием пространства, среды, в которой находится обучающийся: открытый, закрытый стадион, расположение партнеров, соперников на дорожке и прочее, Средства: на начальных этапах - использование игровых форм. Впоследствии моделирование условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией. Применение в занятиях соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) упражнений для активизация зрительного и двигательного анализаторов

Спортивное и специальное оборудование

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

Задачи предметной области:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования в легкой атлетике, а также по его ремонту;
- применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач. В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с оборудованием, инвентарем для занятий легкой атлетикой. В качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

3.5.Методы выявления и отбора одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена. Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта. Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-

биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности. В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях. В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь

практические не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.)

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одевать легкую куртку и шапочку. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти). При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; выполнение упражнений без разминки; при несоблюдении ТБ по легкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы). При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации ДЮСШ. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Соблюдение данных требований обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе

IV. План воспитательной и профориентационной работы

Специфика воспитательной и профориентационной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

План воспитательной и профориентационной работы 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.

Направление	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Групповая и индивидуальная работа с учащимися	Викторины по правилам дорожного движения	ноябрь, январь, март	Тренеры-преподаватели
	Индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, суицидального поведения среди	в течение года	Тренеры-преподаватели

	учащихся, дорожно–транспортного травматизма		
	Встреча с известными спортсменами	в течение года	Тренеры-преподаватели,
	Мастер-классы ведущих спортсменов Тамбовской области	в течение года	Тренеры-преподаватели,
Культурно-просветительское	Выставка «В мире профессий»	январь	Тренеры-преподаватели
	Фотоконкурс «Спорт в объективе»	октябрь	Тренеры-преподаватели,
	Посещение музея, кино	ноябрь, февраль	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Лекторий «Роль семьи в правильном самоопределении»	февраль-март	Тренеры-преподаватели,
	Родительские собрания	раз в квартал	Тренеры-преподаватели,
	Анкетировании «Досуг моего ребенка»	октябрь	Тренеры-преподаватели
	Встреча родителей и учащихся со специалистами в формате круглого стола «Выбираем свой путь»		Тренеры-преподаватели,
Физкультурно-спортивное	Дни здоровья и спорта	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Акция «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	декабрь	Тренеры-преподаватели,
	Участие в мероприятиях ко Дню защиты детей	июнь	Тренеры-преподаватели,
	В течение года	июнь	Тренеры-преподаватели,
	Спартакиада среди учащихся образовательных организаций	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Участие в фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне	В течение года	Тренеры-преподаватели,
Иные мероприятия	Мониторинг профнамерений учащихся	апрель-май	Тренера-преподаватели

V. Система контроля и зачетные требования

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения (май-июнь). Форма промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, прошедших промежуточную аттестацию. Учащиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по болезни или другой уважительной причине,

могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Итоговой аттестацией завершается освоение предпрофессиональной образовательной Программы. Формы итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовки.

2. Спортивная квалификация учащегося определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения базового уровня сложности Программы Контрольные упражнения Юноши Девушки 15 баллов 12 баллов 9 баллов 15 баллов 12 баллов 9 баллов Челночный бег 3 x 10 м, сек менее 9,3 9,3 – 9,5 более 9,5 менее 9,6 9,6 – 9,8 более 9,8 Прыжок в длину с места, см более 145 135 – 145 менее 135 более 135 125 – 135 менее 125 Прыжки через скакалку в течение 30 с, раз более 35 30 – 35 менее 30 более 45 40 – 45 менее 40 Таблица 7 Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности Программы Контрольные упражнения Юноши Девушки 15 баллов 12 баллов 9 баллов 15 баллов 12 баллов 9 баллов Челночный бег 3 x 10 м, сек менее 9,1 9,1 – 9,3 более 9,3 менее 9,4 9,4 – 9,6 более 9,6 Прыжок в длину с места, см более 155 – менее более 135 – менее 155 165 165 135 145 145 Прыжки через скакалку в течение 30 с, раз более 45 40 – 45 менее 40 более 55 50 – 55 менее 50 Таблица 8 Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения базового уровня сложности Программы Контрольные упражнения Юноши Девушки 15 баллов 12 баллов 9 баллов 15 баллов 12 баллов 9 баллов Бег 60 м с низкого старта, сек менее 9,0 9,0 – 9,3 более 9,3 менее 10,0 10,0 – 10,3 более 10,3 Прыжок в длину с места, см более 200 190 – 200 менее 190 более 190 180 – 190 менее 180 Бег 150 м с высокого старта, сек менее 24,5 24,5 – 25,5 более 25,5 менее 26,8 26,8 – 27,8 более 27,8 Таблица 9 Контрольные упражнения для групп 4-го года обучения базового уровня сложности Программы Контрольные упражнения Юноши Девушки 15 баллов 12 баллов 9 баллов 15 баллов 12 баллов 9 баллов Бег 60 м с низкого старта, сек менее 8,5 8,5 – 8,8 более 8,8 менее 9,5 9,5 – 9,8 более 9,8 Прыжок в длину с места, см более 210 200 – 210 менее 200 более 200 190 – 200 менее 190 Бег 150 м с высокого старта, сек менее 24,0 24,0 – 25,0 более 25,0 менее 26,3 26,3 – 27,3 более 27,3 Таблица 10 Контрольные упражнения для групп 5-го года обучения базового уровня сложности Программы Контрольные упражнения Юноши Девушки 15 баллов 12 баллов 9 баллов 15 баллов 12 баллов 9 баллов Бег 60 м с низкого старта, сек менее 8,0 8,0 – 8,3 более 8,3 менее 9,0 9,0 – 9,3 более 9,3 Прыжок в длину с места, см более 220 210 – 220 менее 210 более 210 200 – 210 менее 200 Бег 150 м с высокого старта, сек менее 23,5 23,5 – 24,5 более 24,5 менее 25,8 25,8 – 26,8 более 26,8 Таблица 11 Контрольные упражнения для групп 6-го года обучения базового уровня сложности Программы Контрольные упражнения Юноши Девушки 15 баллов 12 баллов 9 баллов 15 баллов 12 баллов 9 баллов Бег 60 м с низкого старта, сек менее 7,4 7,4 – 7,8 более 7,8 менее 8,4 8,4 – 8,8 более 8,8 Прыжок в длину с места, см более 230 220 – 230 менее 220 более 220 210 – 220 менее 210 Бег 150 м с высокого старта, сек менее 23,0 23,0 – 24,0 более 24,0 менее 25,3 25,3 – 26,3 более 26,3

Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Билет № 1 Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние								
обслуживать волейбольные матчи в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора							X	X
Владеть								
навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	X	X	X	X	X	X	X	X
способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов волейбола					X	X	X	X
навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки	X	X	X	X	X	X	X	X
способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе волейбольной команды на соответствующем качественном уровне					X	X	X	X
навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности								X
способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом							X	X
навыками обслуживания волейбольных матчей в качестве полевого арбитра, судьи-секретаря, секундометриста и информатора								X

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных

количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся волейболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

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

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

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

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный учащийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации учащегося (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

Общая физическая подготовка

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке проводить 2 раза в год:

1. Бег на 30 м., 60 м. выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;

2. Прыжки в длину с места. И. п. у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах;

3. Челночный бег 3 x 10 м. на максимальной скорости. И. п. у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Фиксируется время до десятой доли секунды, одна попытка;

4. Подтягивание на перекладине И. п. вис на перекладине, руки выпрямлены, хват сверху. Максимальное число раз, подтягиваться до положения подбородок выше уровня перекладины. Запрещены вспомогательные движения телом;

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; И. п. упор лежа, руки выпрямлены, тело в положение «планка». При сгибании рук коснуться грудью поверхности. Запрещены вспомогательные движения телом (в тазобедренных суставах);

6. Бег на 1000 м., на стадионе, разрешено переходить на ходьбу. Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.;

7. Прыжки со скакалкой (количество раз в минуту);

8. Наклон вперед из положения стоя на возвышенности;

9. Подъем корпуса из положения лежа (количество раз в минуту); И. п. лежа на спине, руки выпрямлены вдоль тела, подъем корпуса до вертикального положения.

10. Упражнение «пистолет» на правую и левую ногу (количество раз); с опорой на руку.

11. Метания на дальность (мяч 1кг, 3 кг.);

12. «Многоскоки» – 8 прыжков

Специальная Физическая подготовка - Техническая подготовка-Тактическая подготовка

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической и специальной физической подготовке проводить 2 раза в год.

1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;

2. Прыжки: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;

3. Метания: бег 30 м., с ходу, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.;

4. Многоборья: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг

VI. Перечень информационного обеспечения

Основная литература

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев, Здоровья, 1990.

3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. - М. Советский спорт: 2007.
4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. 77 Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев: Олимпийская литература, 2001.
8. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

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

Перечень интернет-ресурсов

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