
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа №1» г. Новозыбкова.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(для базового и углубленного уровней)**

ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

**Программа разработана в соответствии с ФГТ
(Приказ Министерства спорта России от 15.11.2018 № 939)**

Срок реализации Программы: 8 лет

г. Новозыбков 2020г.

Программа рассмотрена
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ №1»
г. Новозыбкова

Протокол № 3 от 10.08 2020 г.



Разработчик программы:

Яковлева Екатерина Васильевна - Тренер-преподаватель по лёгкой атлетике первой категории.

Рецензенты: Владимир Анатольевич Осадчий - руководитель МО учителей физической культуры Новозыбковского городского округа - специалист высшей категории.

Позднякова Лилия Ивановна - заместитель директора МБУ «Спортивная школа» г. Новозыбкова - специалист высшей категории.

Программа предназначена: для организации работы по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам по лёгкой атлетике в МБУДО «ДЮСШ №1» г. Новозыбкова.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводит планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокого уровня.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3-16
1.1 Общие положения.....	3-4
1.2 Направленность, цели и задачи программы.....	4-5
1.3 Характеристика Лёгкой атлетики.....	5-8
1.4 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.....	8-9
1.5 Минимальное количество обучающихся в группах.....	9-10
1.6 Срок обучения.....	10
1.7 Планируемые результаты освоения программы.....	11-16
2. Учебный план.....	17-26
2.1 Календарный учебный график для БУС.....	21
2.2 Календарный учебный график для УУС.....	22
2.3 План учебного процесса для БУС.....	23
2.4 План учебного процесса для БУС.....	24
2.5 Расписание занятий.....	25
3. Методическая часть.....	26-
3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.....	26-64
3.2 Рабочие программы.....	64-72
3.3 Объемы учебных нагрузок.....	73
3.4 Методический материал.....	73-78
3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	79-84
4. План воспитательной и профориентационной работы....	85-90
4.1 Воспитательная работа.....	85-88
4.2 Профессиональная ориентация обучающихся.....	88-90
5. Система контроля и зачетные требования.....	91-
5.1 Комплексы контрольные нормативов	91-93
5.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	94-95
Перечень информационного обеспечения.....	96-97

1. Пояснительная записка.

1.1 Общие положения.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) для МБУДО «ДЮСШ №1» г. Новозыбкова определяет: цель, задачи, планируемые результаты, содержание организацию - образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий легкой атлетикой. Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726- р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных

программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.2 Направленность, цели и задачи программы.

Направленность дополнительной образовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Лёгкая атлетика» МБУДО «ДЮСШ №1г. Новозыбкова» - физкультурно-спортивная.

Цель Программы:

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;

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

1.3 Характеристика Лёгкой атлетики

Лёгкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин – беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

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.

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.

Лёгкая атлетика дин из основных и наиболее массовых видов спорта.

Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года.

В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских).

На официальных соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года и которые являются составной частью каждого занятия по легкой атлетике и тренировочного процесса многих других видов спорта.

Благодаря занятиям легкой атлетикой приобретаются не только правильные двигательные навыки, но и развивается ловкость, быстрота, сила, выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой 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.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей

(самооценки собственных возможностей и тому подобное) и высокой психической устойчивости.

Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин легкой атлетики являются естественные человеческие движения - ходьба, бег, прыжки, метания. Практически любой человек может «найти себя» в легкой атлетике, при этом нет необходимости покупать сложную дорогостоящую экипировку и инвентарь, строить высокотехнологичные спортивные сооружения и т.д. Легкую атлетику можно считать массовым видом спорта, особенно в циклических дисциплинах – беге и ходьбе.

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 по уровням сложности программы 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, соответствии с ч.4 п.9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.

Уровень сложности	Года обучения	Группы*	Минимальный возраст учащихся
Базовый	БУ-1	НП -1	9
	БУ-2	НП -2	9-10
	БУ-3	НП -3	10-11
	БУ-4	ТГ- 1	11-12
	БУ-5	ТГ -2	12-13
	БУ-6	ТГ -3	13-14
Углубленный	УУ-1	ТГ -4	14-15
	УУ-2	ТГ - 5	15-16

***На основании решения педагогического совета МБУДО «ДЮСШ №1» от 30.08.2019г.**

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе на базовый уровень подготовки принимаются все желающие дети, в возрасте от 9 до 14 лет (с согласия их законного представителя), при отсутствии у них медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

На углубленный уровень подготовки принимаются учащиеся от 15 лет, успешно сдавшие требования по ОФП и СФП, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие не менее одного года обучения в ДЮСШ. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов и разницу в возрасте свыше трех лет (Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»).

1.5 Минимальное количество обучающихся в группах.

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Уровень сложности	Года обучения	Минимальное количество учащихся в группах	Оптимальное количество учащихся в группах	Максимальное количество учащихся в группах
Базовый	БУ-1	Устанавливается образовательной организацией	14-16	25
	БУ-2		12-14	20
	БУ-3		12-14	20
	БУ-4		10-12	14
	БУ-5		10-12	14
	БУ-6		8-10	14
Углубленный	УУ-1	Устанавливается образовательной организацией	8-10	12
	УУ-2		8-10	12

1.6 Срок обучения

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет: 6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня. (Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет).

1.7 Планируемые результаты освоения программы

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих предметных областей:

Уровень сложности спортивной подготовки	Предметные области
Базовый уровень	<p>Обязательные предметные области</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Теоретические основы физической культуры и спорта; 2) Общая физическая подготовка; 3) Вид спорта. <p>Вариативные предметные области</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Другие виды спорта и подвижные игры 2) Специальные навыки 3) Спортивное и специальное оборудывание
Углубленный уровень	<p>Обязательные предметные области</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Теоретические основы физической культуры и спорта; 2) Общая и специальная физическая подготовка; 3) Вид спорта 4) Основы профессионального самоопределения; <p>Вариативные предметные области</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Другие виды спорта и подвижные игры 2) Специальные навыки 3) Спортивное и специальное оборудывание

Результатом освоения Программы являются следующие показатели:

Для Базового уровня:

№ п/п	Предметные области	Показатели
1	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> - 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;

		<ul style="list-style-type: none"> - 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- 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
1.2	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; - формирование двигательных умений и навыков; - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; - формирование социально значимых качеств личности; - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

		- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.
1.3	Вид спорта (Лёгкая атлетика)	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
2	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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.
2.2	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.
2.3	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.

Для Углубленного уровня:

№ п/п	Предметные области	Показатели
1	Обязательные предметные области	
1.1	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

		<p>спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; - знание основ спортивного питания
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
1.3	Вид спорта (Лёгкая атлетика)	<ul style="list-style-type: none"> - обучение и совершенствование техники и тактики лёгкой атлетики - освоение комплексов специальных физических упражнений; - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; - знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по л/а; - формирование мотивации к занятиям лёгкой атлетикой; - знание официальных правил соревнований по л/а, правил судейства; - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.
1.4	Основы профессионального самоопределения	<ul style="list-style-type: none"> - формирование социально значимых качеств личности; - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в

		<p>команде (группе);</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; - приобретение практического опыта педагогической деятельности, <p>предпрофессиональная подготовка обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение опыта проектной и творческой деятельности
2	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
2.2	Специальные навыки	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
2.3	Спортивное и специальное оборудование	<ul style="list-style-type: none"> - знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

Учебный план по виду спорта лёгкая атлетика МБУДО «ДЮСШ №1» г. Новозыбков рассчитан на 42 учебные недели тренировочных занятий и 10 недель активного отдыха.

Расчет учебных часов ведется в академических часах (1 академический час равен 40 минутам.).

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

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

Самостоятельная работа учащихся включает в себя следующие виды деятельности:

- участие и/или посещение физкультурно- массовых мероприятий;
- аналитическая обработка информации при освоении предметной области «теория и методика физической культуры и спорта»;
- работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами (включая информационные образовательные ресурсы);

В период активного летнего отдыха:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым обучающийся имеет достаточный уровень подготовки)
- совершенствование полученных гигиенических знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;

- освоенные упражнения спортивно-оздоровительного характера;
- самоконтроль спортивной подготовки.

Программой предусмотрено участие обучающихся , например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя, в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный исполнительный 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 МУДО «ДЮСШ №1»;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований;
- организация и проведение совместных мероприятий , например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям
по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень	Углубленный уровень
1	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Специальные навыки	5-20	5-20
2.3	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20
2.4	Судейская подготовка	--	5-10
3	Аттестация		
3.1	Промежуточная аттестация	1	--
3.2	Итоговая аттестация	--	1
4.	Самостоятельная работа (вне сетки часов)	4	4

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана для базового уровня

N п/п	Наименование предметных областей		Год обучения					
			1	2	3	4	5	6
1	Обязательные предметные области							
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	% часы	10 25	10 25	10 34	10 34	10 42	10 42
1.2	Общая физическая подготовка	% часы	30 75	30 75	30 101	30 110	30 126	30 126
1.3	Вид спорта (Лёгкая атлетика)	% часы	30 76	30 76	30 101	30 101	30 126	30 126
2	Вариативные предметные области							
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	% часы	15 38	15 38	15 50	15 50	15 63	15 63
2.2	Специальные навыки	% часы	9 23	9 23	9 30	9 30	9 38	9 38
2.3	Спортивное и специальное оборудование	% часы	5 12	5 12	5 17	5 17	5 21	5 21
3	Аттестация (промежуточная)	% часы	1 3	1 3	1 3	1 3	1 4	1 4
4	Самостоятельная работа (вне сетки часов)	% часы	4 10	4 10	4 13	4 13	4 17	4 17
Всего часов (на 42 УТ недели)			252	252	336	336	420	420

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана для углубленного уровня.

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения		
			7	8
1	Обязательные предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	% часы	10 50	10 50
1.2	Общая и специальная физическая подготовка*	% часы	15 76	15 76
1.3	Вид спорта (Лёгкая атлетика)	% часы	30 151	30 151
1.4	Основы профессионального самоопределения	% часы	20 101	20 101
2	Вариативные предметные области			
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	% часы	5 25	5 25
2.2	Специальные навыки	% часы	10 50	10 50
2.3	Спортивное и специальное оборудование	% часы	9 46	9 46
3	Аттестация			
3.1	Промежуточная аттестация	% часы	1 5	--
3.2	Итоговая аттестация	% часы	--	1 5
4	Самостоятельная работа (вне сетки часов)	% часы	4 20	4 20
Всего часов (на 42 УТ недели)			504	504

2.1 Календарный учебный график для базового уровня сложности

Календарный учебный график																															
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март						
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
БУС-1 (НП-1)	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т
	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
БУС-2 (НП-2)	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т
	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
БУС-3 (НП-3)	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т
	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
БУС-4 (ТГ-1)	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т
	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
БУС-5 (ТГ-2)	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т
	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
БУС-6 (ТГ-3)	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т
	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п

																				Сводные данные						
апрель				май					июнь				июль				август			П	Т	С	Э	О	К	Всего
32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	52							
К	К	т	т	т	т	т	Э	т	К	К	К	К	К	К	К	К	К	т	т	214	25	10	3			252
п	п	п	п	п	п	п	п	п						с	с	с	п	п								
т	т	т	т	т	т	т	Э	т	К	К	К	К	К	К	К	К	К	т	т	214	25	10	3	--		252
п	п	п	п	п	п	п	п	п						с	с	с	п	п								
т	т	т	т	т	т	т	Э	т	К	К	К	К	К	К	К	К	К	т	т	286	34	13	3	--		336
п	п	п	п	п	п	п	п	п						с	с	с	п	п								
т	т	т	т	т	т	т	Э	т	К	К	К	К	К	К	К	К	К	т	т	286	34	13	3	--		336
п	п	п	п	п	п	п	п	п						с	с	с	п	п								
т	т	т	т	т	т	т	Э	т	К	К	К	К	К	К	К	К	К	т	т	357	42	17	4	--		420
п	п	п	п	п	п	п	п	п						с	с	с	п	п								
т	т	т	т	т	т	т	Э	т	К	К	К	К	К	К	К	К	К	т	т	357	42	17	4	--		420
п	п	п	п	п	п	п	п	п						с	с	с	п	п								
ИТОГО																				1714	202	80	20	---		2016

2.2 Календарный учебный график для угл

убленного уровня сложности

Календарный учебный график

Месяц	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь					январь					февраль					март				
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
УУС-1 (ТГ-4)	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т				
	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п				
УУС-2 (ТГ-5)	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т				
	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п				

																				Сводные данные						
апрель				май					июнь				июль				август			П	Т	С	Э	И	К	Всего
32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	52							
т	т	т	т	т	т	т	Э	т	К	К	К	К	К	К	К	К	К	т	т	429	50	20	5	--		504
п	п	п	п	п	п	п	п	п				с	с	с	с	с	с	п	п							
т	т	т	т	т	т	т	И	т	К	К	К	К	К	К	К	К	К	т	т	429	50	20	--	5		504
п	п	п	п	п	п	п	п	п				с	с	с	с	с	с	п	п							
ИТОГО																				858	100	40	5	5		1008

Усл
овн
ые
обоз
нач
ени
я

П П
р
а
к
т
и
ч
ес
к
и
е
за

2.3 План учебного процесса для базового уровня сложности

N 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)		Распределение по годам обучения					
				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		2016	80	202	1714	20	---	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1412	80	202	1714	20		176	176	236	236	294	294
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	202		202				25	25	34	34	42	42
1.2	Общая физическая подготовка*	604			604			75	75	101	101	126	126
1.3	Вид спорта (Лёгкая атлетика)	606			606			76	76	101	101	126	126
2	Вариативные предметные области	584			584			73	73	97	97	101	101
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	302			302			38	38	50	50	63	63
2.2	Специальные навыки	182			182			23	23	30	30	38	38
2.3	Спортивное и специальное оборудование	100						12	12	17	17	21	21
3	Теоретические занятия	202		202				25	25	34	34	42	42
4	Практические занятия	1714			1714			214	214	286	286	357	357
4.1	Тренировочные мероприятия	1632			1644			209	207	277	271	334	334
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	70			70			3	5	7	13	21	21
4.3	Иные виды практических занятий	12			--			2	2	2	2	2	2
5	Самостоятельная работа	80	80					10	10	13	13	17	17
6	Аттестация	20				20		3	3	3	3	4	4
6.1													
6.2	Промежуточная аттестация	20				20		3	3	3	3	4	4

2.4 План учебного процесса для углубленного уровня сложности

N 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)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объем часов		1008	40	100	858	5	5	504	504
1.	Обязательные предметные области	756	40	100	858	5	5	378	378
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	100		100				50	50
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	152			152			76	76
1.4	Вид спорта (Лёгкая атлетика)	302			302			151	151
1.5	Основы профессионального самоопределения	202			202			101	101
2	Вариативные предметные области	242			202			101	101
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	50			50			25	25
2.2	Специальные навыки	100			100			50	50
2.3	Спортивное и специальное оборудование	92			92			46	46
2	Теоретические занятия	100		100				50	50
3	Практические занятия	898			898			449	449
3.1	Тренировочные мероприятия	834			316			417	417
3.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	60			60			30	30
4.3	Иные виды практических занятий	4			--			2	2
4	Самостоятельная работа	40	40					20	20
5	Аттестация	10				5	5	5	5
5.1	Промежуточная аттестация	5				5	--	5	--
5.2	Итоговая аттестация	5				--	5	--	5

2.5 Расписание занятий

Учебные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно.

Под расписанием учебных занятий понимается еженедельный график проведения занятий (тренировок), утвержденный распорядительным актом руководителя образовательной организации (приказом директора).

При составлении расписания учебных занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах, с учетом возрастных особенностей занимающихся и года освоения Программы в соответствии с СанПиН.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться тренировочные сборы в соответствии с Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № Ц25.

Форма расписания учебно-тренировочных занятий по виду спорта лёгкая атлетика

МБУДО «ДЮСШ №1», г. Новозыбкова

«Утверждаю»

Директор МБУДО «ДЮСШ №1»
Шендрик К.А.

Приказ № _____ от « ____ » _____ 20 __ г

Группа	День недели	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
НП-1				
НП-2				
НП-3				
ТГ-1				
ТГ-2				
ТГ-3				
ТГ-4				
ТГ-5				

3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендуемые объемы тренировочной нагрузки, а также, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий..

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1 Обязательные предметные области

1. «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка направлена на приобретение спортсменом определённого минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для его безопасного осуществления.

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

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

- знание истории развития спорта, спортивного движения.

Теоретические основы физической культуры и спорта преподаются согласно учебного годового планирования вначале или в конце тренировочного занятия в течение 5 – 10 минут в виде беседы с обучающимся.

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.

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.

Содержание теоретического материала по годам обучения

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
1	История развития Лёгкой атлетики	+	+	+				+	+
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	+	+	+	+	+	+		
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	+	+	+	+	+	+		
4	Начальные навыки гигиены	+	+	+	+	+	+		
5	Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	+	+	+	+	+	+		
6	Основы здорового питания.	+	+	+	+	+	+		
7	Значение занятий физической культурой и спортом для жизни							+	+
8	Этические вопросы спорта							+	+

9	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил							+	+
10	Спортивные разряды (нормы, требования, условия).							+	+
11	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.							+	+
12	Основы спортивного питания							+	+
13	Основы профессионального самоопределения							+	+
14	Требования техники безопасности и правила поведения при занятиях лёгкой атлетикой.	+	+	+	+	+	+	+	+

2. «Общая физическая подготовка» (БУС)

Предметная область «Общая физическая подготовка» (ОФП)

направлена на общее развитие организма учащегося: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Цель ОФП — гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка.

В рамках общей физической подготовки основным методом и средством достижения цели являются физические упражнения.

Физические упражнения – двигательные действия, направленные на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

Мышечная сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет усилия мышц.

Быстрота – способность выполнить необходимые двигательные действия, в минимальный промежуток времени.

Выносливость – способность организма противостоять физической усталости.

Гибкость – способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.

Ловкость (координация) – способность точно выполнять сложные двигательные движения.

В практике спортивной тренировки, общая физическая подготовка условно подразделяется на **общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

и **упражнения ОФП** (специфические упражнения с набивными мячами, с отягощениями - штанга, вес партнера, упражнения на снарядах - перекладина, гимнастическая стенка, скамейка).

Это делается для того, чтобы определить направленность занятий в недельных или месячных циклах тренировок и определенных периодах годового цикла.

Общеразвивающие упражнения применяются в каждом занятии и на всех этапах и периодах подготовки и большого изменения в дозировках не претерпевают.

А упражнения ОФП в тренировочных планах имеют значительные изменения в дозировках в зависимости от периода подготовки.

Разделы ОФП:

1) Общеразвивающие упражнения:

Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none">- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Упражнения без предметов	<p style="text-align: center;"><u>Упражнения для рук плечевого пояса</u></p> <p>Отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении другие</p> <p style="text-align: center;"><u>Упражнения для мышц туловища</u></p> <p>Наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением руки ног.</p> <p style="text-align: center;"><u>Упражнения для мышц ног</u></p> <p>махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением),</p> <p style="text-align: center;"><u>Упражнения для мышц шеи</u></p> <p>Наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой</p>
Упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none">- упражнения с короткой и длинной скакалкой:прыжки на одной, двух ногах, с вращением

	<p>скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением.</p> <p>- упражнения с гимнастической палкой : наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной.</p> <p>- с набивными мячами: наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады.</p> <p>Броски набивного мяча ногами вперед, парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.</p>
Упражнения из других видов спорта.	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на гимнастических снарядах; - акробатические упражнения; - спортивные и подвижные игры; - лыжный спорт; - туризм.

2) Развитие основных физических качеств.

Развиваемое качество	Методы развития	Средства развития
Быстрота	Основным методом развития быстроты является бег в разных вариантах.	<ul style="list-style-type: none"> - бег с ходу; - бег под уклон; - «челночный» бег; - повторный бег на отрезках от 20 м до 60 м; - бег за лидером; - старты из различных положений; <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из различных предметов;</p>
Координация	<p>Для развития координационных способностей применяются следующие методы:</p> <p>1) стандартно-повторного</p>	<p>Базовые координационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения головой; - круговые движения руками; - движения руками в

	<p>упражнения;</p> <p>2) вариативного упражнения;</p> <p>3) игровой;</p> <p>4) соревновательный.</p>	<p>сочетании с прыжками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - горизонтальное равновесие на одной ноге; <p>2. Координация в прыжках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки со сменой положения ног; - прыжок с поворотом на 90 градусов; - прыжок с поворотом на 180 градусов; - прыжок с поворотом на 360 градусов. <p>3. Координационные упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с изменением направления; - ходьба в коридоре; - ходьба с перешагиванием различных предметов; - ходьба в приседе; <p>4. Координационные упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с изменением направления; - бег по ориентирам; - бег из различных положений; - бег по линиям (различной длины и направления); <p>5. Специальные координационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с лесенкой координации. <p>6. Спортивные и подвижные игры</p>
Гибкость	<p>Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической</p>	<p>-динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад); - наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре;

	<p>подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).</p>	<p>те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например, с помощью развитие гибкости при помощи статических упражнений. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты вперед, боком; - стойки на лопатках, руках; - мосты, шпагаты; - упражнения на растягивание в парах с партнером, на гимнастической стенке...
Сила	<p>Методом развития силы является:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений с различными отягощениями; - упражнения в преодолении собственного веса; - упражнения в сопротивлении с партнером 	<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.; - подтягивание на высокой перекладине; - лазанье по канату, шесту; - приседание, приседание и выпрыгивания вверх на одной, двух ногах; - упражнения с преодолением противодействия партнера (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнеру); - перетягивание каната; - приседания с отягощением (партнером, в утяжеленных браслетах, поясе, жилете); - метание набивного мяча из различных исходных положений; - сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.; - подтягивание на высокой перекладине; - лазанье по канату, шесту; - приседание, приседание и

		выпрыгивания вверх на одной, двух ногах;
Выносливость	Интервальный метод (разн овидность повторного метода) - дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег.	- кроссовый бег; - равномерный и повторный бег на отрезках; - плавание; - марш-броски; - туристические походы; - ходьба на лыжах; - упражнения ОФП круговым методом; - подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме. - спортивные и подвижные игры

Важно при выборе физических упражнений учитывать их направленность в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств

Сенситивные периоды развития физических качеств школьника.

Воспитываемые физические качества	Возраст									Чем обусловлено
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Ловкость	+	+								Преобладание процессов возбуждения над процессами торможения ц. н.с.
Гибкость		+	+	+						Оптимальные соотношения между подвижностью в суставах и тоническим сопротивлением мышц
Быстрота - мальчики - девочки			+	+	+					Высокая пластичность организма большая подвижность нервных процессов сравнительной лёгкостью образования и перестройки условно-рефлекторных связей
Сила - мальчики - девочки						+	+	+	+	Морфологической и функциональной зрелостью двигательного аппарата

Общая выносливость								+	+	К юношескому возрасту темпы роста сердца замедляются. Из-за повышения тонуса блуждающего нерва частота пульса в покое приближается к показателям взрослых.
Скоростная выносливость - мальчики - девочки					+	+	+			Повышение функциональных показателей нервных центров

3. «Общая и специальная физическая подготовка» (Для УУС)

Общая и специальная физическая подготовка направлены на формирование двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека.

ОФП – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Задачи ОФП:

- Укрепление здоровья.
- Обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития.
- Создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека. В частности, к ним относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, передвижение на велосипеде, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т.п. (Средства ОФП подробно указаны выше, в разделе «Общая физическая подготовка») Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета – это совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств,

двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленных на рост спортивных достижений в избранном виде спорта.

СФП обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта упражнений.

Задачи СФП следующие:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- развитие способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Соревновательные упражнения — это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты (бег, прыжки, метания).

Соревновательные упражнения определяют спортивный результат.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными, по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют **подводящие** упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения а также **развивающие**,

способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта

Развивающие упражнения – направлены на развитие специальных физических качеств:

- специальной быстроты,
- специальной силы,
- специальной выносливости,
- специальной ловкости,
- специальной гибкости;

Подводящие упражнения (тренируется одна или несколько фаз упражнения) - способствуют обучению технике и развитию технического мастерства

Комплексы развивающих упражнений для развития специальных физических качеств и методика их выполнения

Для развития быстроты

Специальные упражнения, развивающие преимущественно быстроту, должны состоять из движений приближенных к элементам техники бега. Эти упражнения должны проводиться в условиях, которые позволяют выполнять движения с максимальной быстротой. Упражнения, развивающие преимущественно быстроту должны быть кратковременными и выполняться многократно, на месте или в движении. К упражнениям данной категории можно отнести следующие:

- **Бег с высоким подниманием бедра.** Упражнение следует выполнять сначала на месте, затем с небольшим продвижением вперед. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего в первом этапе выполнения руки можно держать на поясе. Бедро поднимается вверх до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется.

Следует обращать внимание на большую частоту движений, колени в сторону не разводятся, ногу ставить с носка. При дальнейшем изучении упражнения особенное внимание уделять активной работе рук.

- **“Толчковый бег”**. Активно отталкиваясь стопой от грунта и полностью выпрямляя толчковую ногу во всех суставах, маховую ногу, согнутую в колене следует быстрым движением выносить вперед-вверх до положения горизонтали. Руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. Упражнение выполняется с быстрым продвижением вперед.
- **“Подскоки”** (“Лезгинка лёгкоатлетическая”) Поочередные подскоки вверх-вперед толчком одной ноги и махом другой с продвижением по беговой дорожке, сопровождаемые энергичными взмахами рук вперед-назад. Обращать внимание на энергичное поднятие бедра вверх-вперед. Следить, чтобы плечи не подавались вперед и не отклонялись назад.
- **“Семенящий бег”**. Упражнение выполняется маленькими шагами с большой частотой. При этом маховая нога движением сверху вниз ставится на переднюю часть стопы (на носок) с последующим опусканием почти на всю стопу. Толчковая нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, толчок направлен больше вверх, туловище слегка наклонено вперед, плечи не напряжены, руки с небольшой амплитудой движутся в такт движению ног. Упражнение выполняется с места с ускоряющимся продвижением вперед.
- **“Захлест голени”**. Бег с небольшим продвижением вперед и забрасыванием голени назад до касания пятками ягодиц. Выполняя упражнение обращать внимание, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед.
- **“Колесо”**. Бег с высоким поднятием бедра, выводом голени вперед с последующим забрасыванием голени назад. Поднимая бедро по

горизонтали быстро продвигаться вперед. После того, как бедро начнёт опускаться, свободно висящая голень выносится вперед так, чтобы стопа опускалась на землю загребающим движением. Следить, чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой вперед-вверх полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперед.

Для развития силы:

Специальные упражнения, развивающие преимущественно силу, должны развивать мускулатуру всего тела и в первую очередь силу мышц нижних конечностей, работа которых является решающей в беге, стартовом разбеге, финальном усилии в метаниях. Для решения данных задач целесообразно использовать следующие упражнения:

- **Многоскоки.** Многократные прыжки с активным отталкиванием стопой, обращая внимание на полное выпрямление толчковой ноги в колене. Маховая нога сгибается в колене, выносится вверх-вперед до положения горизонтали, руки согнуты в локтях. Упражнение следует выполнять с медленным продвижением вперед, обращая внимание на мощное отталкивание от грунта. Возможно выполнение упражнения попеременно на обе ноги, а также с акцентом на отталкивание отдельно только левой и правой ногой.
- **Скачки на одной ноге.** Упражнение следует выполнять с небольшого разбега, после толчка полностью сгибая толчковую ногу в коленном суставе и подтягивая её вверх до касания пяткой ягодицы. Обращать внимание на полное отталкивание от грунта и активную работу рук вперед-назад во время движения.
- **Бег на прямых ногах.** Отталкиваясь от грунта поднимать толчковую ногу, выпрямленную в коленном суставе вверх-вперед. Упражнение следует выполнять с установкой на активный подъем и полное сгибание бедра.

- **Прыжки через препятствия.** Многоскоки на одной или двух ногах с преодолением препятствий небольшой высоты (набивные мячи, гимнастические скамейки, маленькие барьеры). В зависимости от уровня подготовленности занимающихся следует изменять высоту препятствий и расстояние между ними.
- **Прыжки на месте из различных исходных положений.** Прыжки из положения приседа смена ног в прыжке из положения выпада, прыжки с короткой скакалкой. Прыжки поочередно на левой и правой ноге, прыжки на двух ногах в разных направлениях.
- **Броски набивного мяча из различных исходных положений.**

Броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, левой и правой рукой, из положения приседа, из-за спины, толчки набивного мяча бедром и т.д.

Для развития гибкости (для бегунов):

Упражнения, направлены на развитие гибкости мышц, которые должны помочь занимающимся выполнять сложные технические элементы более раскрепощено, с большей амплитудой

- **Прыжки в шаге на пружинистой основе.** Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальное сведение-разведение бедер в отсутствие взаимодействия с опорой.
- **Махи с хлопком.** Поочередные махи ногами вверх-вперед с продвижением вперед и одновременным хлопком руками под маховой ногой. Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальный подъем ноги вверх-вперед.
- **“Велосипед”.** Имитация беговых шагов из исходного положения лёжа на полу, стойка на лопатках. Следует выполнять упражнение свободно с увеличением амплитуды движений.

- **Бег по воздуху.** Имитация беговых шагов из исходного положения руки в упоре на параллельных брусьях. При выполнении упражнения следует обращать внимание на максимальное разведение-сведение бедер.

- **Махи у опоры.** Поочерёдные махи ногами, стоя боком у гимнастической стенки. Стараться выполнять упражнение с максимально возможной амплитудой движений.

Специально беговые и прыжковые упражнения выполняются, как правило, непосредственно после разминки, когда достигнута необходимая степень разогревания организма путем выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на все основные группы мышц.

В процессе физической подготовки (при выполнении различных физических упражнений) происходит воспитание специальных психологических качеств спортсмена.

Физическая подготовка (ОФП и СФП) способствует развитию специальной психологической подготовки, которая характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

4. «Вид спорта»

Предметная область «Вид спорта» включает в себя:

1. Техническую подготовку.
2. Тактическую подготовку.
3. Освоение комплексов упражнений:
 - подготовительных и подводящих (БУС)
 - специальных физических упражнений (УУС)
4. Психологическую подготовку.
5. Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Средства и методы технической подготовки

1	Средства и методы словесного и наглядного воздействия.	-беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; -показ техники изучаемого движения; -демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманитонфонных записей; -использование предметных и других ориентиров -звуко- и светолитирование; -различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации
2	Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.	-общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; -специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; -методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; -равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это овладение тактикой, т.е. приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для принятия правильных решений в ходе состязания.

Факторы, определяющие содержание тактики:

1) Специфика вида спорта:

- в циклических видах лёгкой атлетики (беговые дисциплины) –

предварительное составление графика скорости преодоления отрезков дистанции, с учетом собственного состояния, состава противников, метеорологических условий и задач соревнований;

- в технических видах лёгкой атлетики (метания, прыжки,) - стремление технически совершенно выполнять упражнения, более интенсивно выполнять определенную часть – результаты, показанные в ходе борьбы в попытках;

2) Задачи, поставленные перед спортсменом или командой;

3) Уровень подготовленности - состояние подготовленности самого спортсмена, его физических данных, уровня развития физической подготовленности;

4) Количество освоенных умений и навыков ведения тактической борьбы;

5) Знания правильного использования их в различных ситуациях;

6) Психологическая устойчивость при выполнении тактических приемов при влиянии сбивающих факторов;

7) Способность быстро оценивать возникающую ситуацию;

8) Качество технического выполнения тактических действий

9) Особенности действий соперников-противников (росто-весовые данные, особенности поведения, в наибольшей степени сказывается в видах спорта типа единоборств, спортивных игр (например, действия боксера будут зависеть от того в какой стойке противник ведет бой – левосторонней или правосторонней), от его роста, длин рук.

Методы тактической подготовки

Задачи тактической подготовки	Методы решения задач по тактической подготовке
1) Показ запланированного результата; 2) Выигрыш соревнования или быть в числе призеров; 3) Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.	1) Основной путь совершенствования тактического мастерства бегунов - это путь систематического участия в соревнованиях различного ранга, а также тщательного анализа с целью конкретизации задач дальнейшей тактической подготовки. 2) Повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое). 3) Систематический отбор сведений о возможных спортивных соперниках и условиях предстоящих соревнований, а также разработка тактических планов; 4) совершенствование тактических умений и навыков в единстве с реализацией задач физической, технической и психической подготовки к важнейшим соревнованиям; 5) воспитание тактического мышления.

Комплексы упражнений

Комплексы подготовительных и подводящих упражнений (для БУС)

Подготовительные упражнения направлены на подготовку костно-мышечного аппарата к выполнению тренировки.

Подводящие упражнения – это двигательные действия, облегчающие освоение основного физического упражнения (бега).

Задача	Средства
Подготовительные упражнения	
<p>Подготовить организм к тренировочной нагрузке</p>	<p>1.Лёгкий бег или ходьба</p> <p>2.ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рывки руками (одна внизу, другая вверх). - рывки руками перед грудью, с поворотом на 90 груд. рывк руками в сторону. - вращения в тазобедренном суставе (по очереди в обе стороны). - наклоны к левой ноге, между ног вниз, к правой ноге, выпрямиться. - покачивания в выпаде (в полушпагате). - махи ногой вперед вверх и назад вверх (по очереди). - упор руками в стену, напряжение и расслабление икроножных мышц. - вращения в разных плоскостях в голеностопном суставе (по очереди каждой ногой). <p>3.Специальные упражнения бегуна.(25 - 50 м):</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоким подниманием бедра. - с захлестыванием голени, - "колесо" (объединить 1 и 2 упр.). - прыжки на 2-х ногах вверх и с выносом бедра одной ноги (со сменой ног). - прыжки в шаге с ноги на ногу. - легкой ускорение с нарастанием и постепенным затуханием скорости.
Подводящие упражнения	
<p>Овладение техникой бега</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пробегание отрезка 60–80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. 2. То же, что и в упражнении 1, но с постановкой стоп с передней части. 3. То же, что и в предыдущих упражнениях, но обращать внимание на энергичное поднимание бедра (колена) вперед-вверх. 4. Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной (45°). 5. Круговые движения ногами с разной амплитудой в стойке на лопатках. 6. Стоя на одной ноге и держась рукой за опору (у стенки), свободные размахивания ногой с повторяющимся акцентом на активный мах назад с

быстрым переходом на движение вперед, наибольшее усилие проявлять при быстром торможении ноги сзади и начале движения вперед до колена опорной ноги, далее нога должна вылетать вперед-вверх по инерции, смена положения ног после 10–15 маховых движений, тоже с использованием утяжелений: манжет, обуви.

7. То же упражнение, но акцент на активный мах прямой ногой вперед с быстрым переходом на движение назад, наибольшее усилие при смене направления движения в пределах 45° (крепко держась за опору рукой и привставая на носок опорной ноги) далее нога свободно по инерции продолжает движение назад.

8. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением. Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется.

8. Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и др.). Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно, ритм и скорость бега.

. Пробегание отрезка 60–80 м с акцентом на хорошем окончании заднего толчка. Для совершенствования техники отталкивания применяется медленный бег с акцентированным отталкиванием за счет полного выпрямления в голеностопном суставе.

10. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.

11. Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого бедро, голень и стопа составляют почти прямую линию.

12. Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и опусканием на нее.

	<p>13. Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед.</p> <p>14. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо»). Следить, чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой вперед-вверх полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперед.</p> <p>15. И.п. – основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15–20 м, сохраняя полученный таким путем наклон туловища.</p> <p>16. И. п. — основная стойка. Движение согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполняется сначала медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались энергично до отказа и не было напряженности в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скалкой или полотенцем на плечах.</p>
--	---

Специальные физические упражнения (для УУС)

К СФУ в лёгкой атлетике относятся специальные беговые упражнения, направленные на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом.

9 основных СБУ:

- **Бег с высоким подниманием колен** – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках происходит дополнительное воздействие на мышцы голени. Выполняя упражнение следите за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности.

- **Бег с захлестыванием голени** – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен. Руки работают как в предыдущем упражнении. Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту.

- **Перекаты с пятки на носок** – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени. Суть упражнения заключается в неспешном поочередном перекатывании с пятки на носок. При этом необходимо делать акцент на носке, стараясь подняться максимально высоко. Выполнять можно в достаточно быстром темпе, но изначально обязательно “распробуйте” упражнение.

- **Многоскоки** – это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую голеностопную мышцы. При отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.

- **Подскоки** – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы. Если перекаты с пятки на носок дались без особых трудностей, тогда освоить подскоки не составит никаких проблем. В сущности, выполняется такой же перекаат с пятки на носок, но движение заканчивается несильным отталкиванием вверх. Для лучшего толчка при постановке стопы

необходимо слегка согнуть ногу в коленном суставе, что создаст эффект пружины.

- **Бег на прямых ногах** является упражнением, которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени. Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Постановка стопы осуществляется “плашмя”. Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности.

- **Бег спиной вперед** используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины. Встаньте спиной к беговой дорожке. Согнув ногу отведите ее назад и поставьте на носок. Выполните отталкивание и повторите тоже другой ногой.

- **Бег скрестным шагом** включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп. Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги.

- **Велосипед или бег колесом** является особенным упражнением в легкой атлетике поскольку почти полностью соответствует движениям, которые происходят во время бега. Оно похоже на бег с подниманием колен, но в данном случае движения выполняются более длительный период, а высота колена выше. Движения коленями выполняются также, как при беге с высоким подниманием коленей, но с той разнице, что после достижения коленом максимально высокой точки происходит вынос голени вперед. После выноса голени нога опускается на носок и загребающим

движением выполняется следующее отталкивание. Движения руками полностью соответствуют технике бега.

Приведенные упражнения являются базовой составляющей на основании которой строится остальной тренировочный процесс.

Существует множество более узконаправленных упражнений, которые соответствуют исключительно конкретному виду спорта или дистанции.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в настоящее время является одним из обязательных видов спортивной подготовки в детско-юношеском спорте, в одном ряду с физической, технической и тактической подготовкой.

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

В детско - юношеском спорте основной упор в занятиях делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт, характера (трудолюбие, дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Задачи психологической подготовки	Методы психологической подготовки
<ul style="list-style-type: none"> - формирование значимых морально-волевых качеств - совершенствование свойств внимания; - создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой беговых и иных упражнений; - развитие координационных способностей - овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнений и других видов деятельности; - овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением; - развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе; - овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов; - создание уверенности в своих силах; - формирование готовности к выступлениям на соревнованиях; - воспитание стремления целеустремленно бороться за победу 	<ul style="list-style-type: none"> - словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение; - выполнение посильных задач для достижения результата; - постепенное усложнение задач для достижения результата; - введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений; - применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена; - смешанное воздействие: поощрение, порицание.

Участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

Предметная область «**Вид спорта**» предусматривает участие обучающихся (в качестве зрителя , участника или судьи) в физкультурных и спортивных мероприятиях (включая спортивные соревнования).

Статус	Цели	Задачи
Зритель	<p>Популяризация занятий ФК и спортом.</p> <p>Популяризация лёгкой атлетики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вовлечение учащихся в регулярные занятия спортом, организация их досуга; - пропаганда ФК и спорта как важного средства обучения и воспитания подрастающего поколения, ведения ими здорового образа жизни; - изучение правил соревнований
Статус	Цели	Задачи
Участник соревнований	<p>Повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся, их умственной работоспособности, воспитание волевых и нравственных качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вовлечение учащихся в регулярные занятия спортом, организация их досуга; - пропаганда спорта как важного средства обучения и воспитания подрастающего поколения, ведения ими здорового образа жизни; - выявление сильнейших спортсменов для комплектования сборных команд школы и их подготовки к участию в соревнованиях на первенство района (города); - выполнение разрядных нормативов,

Статус	Цели	Задачи
Судья соревнований	<p>Воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу.</p> <p>Привлечение учащихся к тренерской и судейской деятельности.</p> <p>Получение по итогам освоения Программы звания судьи по спорту</p>	<p>Приобретение навыков основ судейства соревнований (БУС)</p> <p>Освоение официальных правил соревнований по лёгкой атлетике: правил судейства (УУС)</p>

Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях проводится согласно утверждённых (внутришкольного, муниципального, регионального) календарей.

Наименование физкультурных и спортивных мероприятий.

Статус	Мероприятие и соревнование
Зритель, участник	<ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке; - городских физкультурные и спортивно-массовых мероприятия; - внутришкольные соревнования; - матчевые встречи; - Первенстваа города; - Чемпионаты, Первенства и Кубки области - Зональные и финальные (в случае отбора) - первенствах РФ
<p>Судья:</p> <ul style="list-style-type: none"> -судья-контролёр; - судья на финише; -секретарь; -помощник судьи на финише; -помощник судьи на виде; - помощник секретаря и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> - городские и областные физкультурные и спортивно- массовые мероприятия; - внутришкольные соревнования; - матчевые встречи; - городские и областные турниры...

5. «Основы профессионального самоопределения» (для УУС)

Профессиональное самоопределение – это определение учащимся себя относительно какой либо профессии или трудовой деятельности и самореализация в этой сфере.

Цель предметной области:

- подготовить учащихся к адекватному профессиональному самоопределению;
- сформировать у них обоснованное профессиональное намерение;
- способствовать реализации выпускникам конституционного права

свободно распоряжаться своими способностями к труду, выбирать род деятельности и профессию; развивать способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, беседы, самостоятельное изучение литературы.

Такая работа проводится в единстве с теоретической и практической подготовкой.

Методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических психологических способностях и возможностях.

На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для осознанного выбора спортсменом вида спортивной деятельности.

Для приобретения педагогического опыта учащиеся привлекаются к тренером-преподавателем при проведении разминки, основной части тренировки с начинающими спортсменами, а также могут самостоятельно провести тренировку в группах базового уровня в соответствии планом занятия.

Также учащиеся УУС активно привлекаются к судейству различных соревнований, к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий

3.1.2 Вариативные предметные области

Данный раздел включает в себя следующие предметные области:

1. «Различные виды спорта и подвижные игры» (БУС, УУС)
2. «Спортивное и специальное оборудование» (БУС, УУС)
3. «Специальные навыки» (БУС, УУС)

1. «Различные виды спорта и 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, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;
- формирование навыка сохранения физической формы;
- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;
- формирование коммуникативных навыков, чувства

принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу – навык солидарного действия.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах.

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

Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения:

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат»

Напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные игры

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

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. **Баскетбол** пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча.

Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой)

на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебной деятельности.

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

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов,

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

Подвижные игры с преимущественной направленностью

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, 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».

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебной деятельности.

2. «Спортивное и специальное оборудование»

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки легкоатлетов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса.

Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда частых задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия легкоатлета, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы

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

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

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

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря
1.	Барьер легкоатлетический универсальный
2.	Брус для отталкивания
3.	Круг для места толкания ядра
4.	Место приземления для прыжков в высоту
5.	Палочка эстафетная
6.	Планка для прыжков в высоту
7.	Стартовые колодки
8.	Стойки для прыжков в высоту
9.	Ядро массой 3кг; 4 кг;5кг;6 кг; 7,26 кг

10	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
11	Гири спортивные 16, 24, 32 кг
12	Грабли
13	Мат гимнастический
14	Мяч для метания 140 г
15	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
16	Патроны для стартового пистолета
17	Пистолет стартовый
18	Рулетка 10 м,30м.,50м.
19	Секундомер
20	Скамейка гимнастическая
21	Скамейка для жима штанги лежа
22	Стенка гимнастическая
23	Стойки для приседания со штангой
24	Штанга тяжелоатлетическая
25	Конус

«Специальные навыки»

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

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 флоп» в движении через планку, при приземлении и так далее);

- «чувство пространства» - обусловлено восприятием пространства, среды, в которой находится обучающийся: открытый, закрытый стадион, расположение партнеров, соперников на дорожке и прочее,

Средства: на начальных этапах - использование игровых форм.

Впоследствии моделирование условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

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

3.2 Рабочие программы

Рабочая программа по виду спорта лёгкая атлетика составлена для отделения лёгкой атлетики МБУДО «ДЮСШ №1» г.Новозыбкова.

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по Лёгкой атлетике, с учётом требований ФГТ к предпрофессиональным программам в области ФК и спорта (приказ министерства спорта РФ №939, от 15.11.2018г).

Рабочие программа рассчитаны на обучение учащихся на базовом (БУС) и углубленном (УУС) уровнях сложности

Программный материал рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий в спортивной школе .

На основании Приказов Минобрнауки России от 31.12.2015 г. программа имеет следующую структуру:

1. Планируемые результаты освоения уровней сложности по виду спорта лёгкая атлетика;
- 2.Содержание БУС и УУС по виду спорта лёгкая атлетика;
- 3.Тематическое планирование.

3.2.1 Планируемые результаты освоения уровней сложности по виду спорта лёгкая атлетика;

Планируемые результаты освоения уровней сложности приведены в п.1.7 Программы.

3.2.2 Содержание БУС и УУС по виду спорта лёгкая атлетика.

Содержание БУС и УУС включает в себя содержание учебного материала для теоретических и практических занятий по предметным областям, в соответствии с годами обучения.

1. Содержание и объём и объём учебного материала
для теоретических занятий на БУС и УУС.

№ п/п		БУС						УУС		
		1	2	3	4	5	6	1	2	
1	Обязательные предметные области									
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	25	34	34	42	42	50	50	
	История развития Лёгкой атлетики	3	4	5	5	6	6			
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3	4	5	6	6	6			
	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	4	4	7	7	8	8			
	Начальные навыки гигиены	4	3	4	4	6	6			
	Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	5	4	5	5	6	6			
	Основы здорового питания.	4	4	6	5	8	8			
	Требования техники безопасности и правила поведения при занятиях лёгкой атлетикой.	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Значение занятий физической культурой и спортом для жизни	--	--	--	--	--	--	7	6	
	Этические вопросы спорта	--	--	--	--	--	--	7	8	
	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	--	--	--	--	--	--	7	7	
	Спортивные разряды (нормы, требования, условия).	--	--	--	--	--	--	6	6	
	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта.	--	--	--	--	--	--	6	6	
	Основы спортивного питания	--	--	--	--	--	--	7	6	
	Основы профессионального самоопределения							8	9	

2. Содержание и объём учебного материала для практических занятий на БУС и УУС.

№ п/ п		БУС						УУС	
		1	2	3	4	5	6	1	2
1	Обязательные предметные области								
1.1	Общая физическая подготовка	75	75	101	101	126	126		
	Развитие силы /силовая подготовка/	15	15	20	20	26	26		
	Развитие быстроты /скоростная подготовка/	14	14	20	20	25	25		
	Развитие выносливости	14	14	21	21	26	26		
	Развитие ловкости /координационная подготовка/	15	15	19	19	24	24		
	Развитие гибкости	17	17	21	21	25	25		
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	--	--	--	--	--	--	76	76
	Развитие силы и специальной силы	--	--	--	--	--	--	19	19
	Развитие скорости и специальной скорости	--	--	--	--	--	--	19	19
	Развитие общей и специальной выносливости	--	--	--	--	--	--	20	20
	Развитие гибкости	--	--	--	--	--	--	18	18
1.3	Лёгкая атлетика (вид спорта)	76	76	101	101	126	126	151	151
	Техническая подготовка	28	28	43	43	60	60	75	75
	Тактическая подготовка	14	14	17	17	17	17	17	17
	Психологическая подготовка	14	14	14	14	16	16	17	17
	Комплексы упражнений	15	15	17	17	16	16	17	17
	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	5	5	10	10	17	17	25	25
1.4	Основы профессионального самоопределения	--	--	-	--	--	--	101	101
2.	Вариативные предметные области								
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	38	38	50	50	63	63	--	----
2	Специальные навыки	23	23	30	30	38	38	50	50
2.3	Спортивное и специальное оборудование	12	12	17	17	21	21	46	46
2.4	Судейская подготовка	--	--	--	--	--	--	25	25
3	Аттестация	3	3	3	3	4	4	5	5(И)
	Всего часов на практические занятия	227	227	302	302	378	378	454	454
4	Общее количество часов	252	252	336	336	420	420	504	504

Средства и для развития:

- 1) физических качеств, в предметных областях; «Общая физическая подготовка», «Общая и специальная физическая подготовка»
 - 2) видами подготовки в предметной области «Вид спорта» (Лёгкая атлетика)
- приведены в п.3.1. «Методика и содержание работы по предметным областям»

3.2.3. Тематическое планирование.

Тематическое планирование представлено годовыми планами – графиками распределения учебного материала по предметным областям в соответствии с годами обучения.

3.2.1 Годовой план-график распределения учебных часов для БУС-1, БУС-2 (НП-1, НП-2)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Годовой объем
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
1	Обязательные предметные области												
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	25
1.2	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	7	8	9	8	7	1	1	75
1.3	Лёгкая атлетика	8	8	8	9	8	7	9	8	8	1	2	76
2	Вариативные предметные области												
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	4	5	4	3	2	3	3	4	2	2	6	38
2.2	Специальные навыки	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	1	23
2.3	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	2	1	1	2	1		1	12
3	Аттестация (промежуточная)									3			3
	Всего часов	27	27	27	27	24	24	27	27	24	6	12	252

3.2.2 Годовой план-график распределения учебных часов для БУС-3, БУС-4 (НП-3, ТГ-1)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Годовой объем
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
1	Обязательные предметные области												
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	3	4	4	3	4	3	3	1	1	34
1.2	Общая физическая подготовка	10	10	12	12	9	10	12	10	9	2	5	101
1.3	Лёгкая атлетика	11	11	10	10	11	9	11	11	12	2	3	101
2	Вариативные предметные области												
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	4	5	6	6	3	5	6	5	4	2	4	50
2.2	Специальные навыки	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
2.3	Спортивное и специальное оборудование	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	17
3	Аттестация (промежуточная)									3			3
	Всего часов	34	34	36	36	32	32	38	34	34	10	16	336

3.2.3 Годовой план-график распределения учебных часов для БУС-5, БУС-6 (НП-2, ТГ-3)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Годовой объем
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
1	Обязательные предметные области												
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	5	4	4	4	5	4	4	4	4	1	3	42
1.2	Общая физическая подготовка	12	11	14	14	11	14	14	12	12	5	7	126
1.3	Лёгкая атлетика	15	14	14	14	14	11	14	15	12	1	2	126
2	Вариативные предметные области												
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	6	6	6	7	6	7	7	6	5	3	4	63
2.2	Специальные навыки	5	5	4	4	3	2	4	5	3	1	3	38
2.3	Спортивное и специальное оборудование	2	2	3	2	2	2	2	3	2		1	21
3	Аттестация (промежуточная)									4			4
	Всего часов	45	42	45	45	40	40	45	45	42	11	20	420

3.2.3 Годовой план-график распределения учебных часов для УС-1, УУС-2 (ТГ-4, ТГ-5)

№ п/п	Предметные области	Месяцы											Годовой объем
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
1	Обязательные предметные области												
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	5	5	5	6	5	5	5	5	1	2	50
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	7	7	9	8	7	9	10	9	7	1	2	76
1.3	Лёгкая атлетика	16	14	15	15	14	14	14	17	15	7	10	151
1.4	Основы профессионального самоопределения	12	12	11	12	10	9	11	12	10	1	1	101
2	Вариативные предметные области												
2.1	Специальные навыки	6	5	6	6	4	3	5	4	3	2	6	50
2.2	Судейская подготовка	3	3	3	3	2	3	3	2	2		1	25
2.3	Спортивное и специальное оборудование	4	5	5	5	5	5	5	5	3		4	46
3	Аттестация (Промежуточная и итоговая)									5			5
	Всего часов	54	51	54	54	48	48	53	54	50	12	26	504

3.3 Объемы учебных нагрузок.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год	168-264	264-336	336-420	420-504
Общее количество занятий в год	123-168	123-168	168-210	210-504

В соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г максимальный объем учебной нагрузки в неделю по годам обучения составляет следующие величины:

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18

3.4 Методический материал

3.4.1 Общие черты структуры тренировочного занятия

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов. Все элементы содержания урока составляют единое целое. Однако, теория тренировочного занятия является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно

раскрыта в исследованиях структура тренировочного занятия, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме урока с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий. Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для тренировочного урока легкой атлетики

Однако тренер-преподаватель должен творчески походить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

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

Задачи подготовительной части урока:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть: различные подготовительные упражнения общего характера; игровые упражнения и подвижные игры.

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

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах.

Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

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

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий: для овладения и совершенствования техники; развития быстроты и ловкости; развития силы; развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; переменный; интервальный; игровой; круговой; контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен.

Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность, независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

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

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легкодоззируемые упражнения: умеренный бег; ходьба; относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

3.4.2 Методы выявления и отбора одаренных детей

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижении высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов и их спортивной ориентации.

Существуют следующие методы отбора одарённых детей:

Педагогические методы

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 учебно-тренировочные 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. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Медико-биологические методы

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.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Психологические методы

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

оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

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.

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключаящей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятия

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся

(часы, висючие сережки и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению тренера убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде встать в строй для общего построения.

Требования техники безопасности во время занятий

Бег и ходьба:

- движение осуществлять только по своей дорожке, убедиться, что она

- во избежание столкновений во время бега исключить резко «стопорящую» остановку, не стоять на рабочей дорожке (по которой двигаются);

- обгонять всегда справа, при обгоне нельзя резко принимать влево, первая

дорожка для всех бегунов;

- во избежание травм при ходьбе вне стадиона всегда смотреть под ноги,

избегать неровности поверхности;

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

Прыжки:

следить за состоянием места приземления: яма с песком в зоне для

- прыжков в длину и тройных должна быть вскопана;

- выполнять прыжки только после освобождения сектора, после разрешения тренера-преподавателя;

- грабли класть зубьями вниз;

- готовит прыжковую яму, убедиться в отсутствии посторонних предметов;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте

- соблюдать очередность выполнения упражнения, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимися.

Метания:

- выполнять упражнения только при отсутствии людей в секторе;

- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;

- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, во избежание травм контролировать

за

выполняющим упражнение, не поворачиваться к нему спиной;

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

Требования техники безопасности по окончанию занятий

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- выполнить гигиенические процедуры (принять душ; умыться)

Требования техники безопасности при проведении соревнований

Общие требования безопасности

- К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.
- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 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 при столкновениях во время бега
- проведение соревнований без разминки.

- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде

- При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

- 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.

- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви.

- 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.

Требования безопасности перед началом соревнований

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

- Проверить исправность и надежность установки спортивного

инвентаря и оборудования..

- Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований

- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнования.
- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

Требования безопасности по окончании соревнований.

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. План воспитательной и профориентационной работы.

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом Учреждения, который содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными 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.

4.1 Воспитательная работа.

Цель:

Воспитание личности социально ориентированной, всесторонне развитой, способной принимать решения в современных ситуациях, способной строить жизнь достойного человека.

Задачи:

– создавать условия для успешного развития и совершенствования умственных, физических и психических качеств каждого воспитанника;

- влиять на формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств;
- создавать предпосылки для утверждения здорового образа жизни;
- предупреждать возникновение вредных привычек (устранять имеющиеся), предупреждать возникновение правонарушений;
- создавать условия для формирования и проявления положительных эмоций.

Принципы:

- признание каждого ребенка полноправным участником воспитательного процесса, саморазвивающимся при ненавязчивом педагогическом воздействии, построенном на глубоком знании педагогом каждого воспитанника, жизни в школе и вне ее.
 - предполагает, что личность формируется не в вакууме, а в жизненных ситуациях, этической системе человеческих взаимоотношений, которая возникает в совместной деятельности всех субъектов воспитательной системы.
 - взаимодействуя, сотрудничая друг с другом, дети и взрослые взаимно обогащаются, приобретают опыт социальной активности, самодисциплины и терпимости, т.е. тех качеств, которых требует от них демократическое общество.
 - уважение личности ребенка, достоинства, доверии к нему, принятие его личностных целей, запросов, интересов, создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития дарований способностей ребенка.
 - участие в процессе воспитания всех социальных институтов.
 - отбор содержания, форм, методов с учетом особенностей групп и каждого воспитанника в отдельности

– учет, использование в процессе воспитания среды окружающей ребенка (семья, друзья, сверстники, уровень социального благополучия, интересы и увлечения и др.)

Виды (направления):

1 Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2 Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3 Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие

чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам

по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории и традициям...

4 Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное

учреждение)

– межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом
– изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний

коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства:

Устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

4.2 Профессиональная ориентация обучающихся.

Профориентация – управление процессом выбора профессии (профессионального самоопределения).

Профориентационная работа решает широкий круг задач:

- социальные (способствует становлению ответственного члена общества, готового к самореализации):

- развития личности - формирует качества личности, необходимые для выбора профессии, обучения и успешной работы;

- воспитательных - воспитывает трудолюбие, ответственность, добросовестность и другие социально и лично важные качества;

- образовательных - дает знания о мире профессий и отдельных профессиях;

- мотивационных - мотивирует воспитанников на совершение обоснованного выбора профессии.

Профориентационной работы в ДЮСШ имеет следующие цели и задачи:

Цель - самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-

педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя, с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

Основные направления профориентационной работы:

1) Профессиональное просвещение - сведения о содержании профессий и их значимости.

2) Профессиональная диагностика - выявление интересов и способностей личности к той или иной профессии.

3) Профессиональная консультация - нацелена в основном на оказание индивидуальной помощи в выборе профессии.

4) Профессиональный отбор (подбор) - проводится с целью выбора лиц, которые с наибольшей вероятностью смогут успешно освоить конкретную профессию и выполнять связанные с нею трудовые обязанности

5) Профессиональное воспитание - процесс формирования у школьников потребности в труде и профессиональной деятельности

Профориентационная работа в ДЮСШ проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в

области профессий педагогической и физкультурно-спортивной направленности.

Профориентация учащихся ДЮСШ предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы.

5. Система контроля и зачетные требования

Контрольные нормативы для Базового уровня сложности

Развиваемые качества Контрольное упражнение	оценка	Базовый уровень											
		мальчики						девочки					
		БУС-1 НП-1	БУС-2 НП-2	БУС-3 НП-3	БУС-4 ТГ-1	БУС-5 ТГ-2	БУС-6 НП-3	БУС-1 НП-1	БУС-2 НП-2	БУС-3 НП-3	БУС-4 ТГ-1	БУС-5 ТГ-2	БУС-5 ТГ-3
Скоростные - бег- 30м.	5	6.2	6.0	5.8	--	--	--	6.4	6.2	6.0	--	--	--
	4	6.4	6.2	6.0	--	--	--	6.6	6.4	6.2	--	--	--
	3	6.6	6.4	6.2	--	--	--	6.8.	6.6	6.4	--	--	--
	2	6.8	6.6	6.4	--	--	--	7.0	6.8	6.6	--	--	--
Скоростные -бег- 60м	5	--	--	--	9.3	9.1	9.0	--	--	--	10.3	10.2	10.1
	4	--	--	--	9.5	9.3	9.2	--	--	--	10.5	10.4	10.3
	3	--	--	--	9.6	9.5	9.4	--	--	--	10.7	10.6	10.5
	2	--	--	--	9.8	9.7	9.6	--	--	--	10.9	10.8	10.7
Скоростно-силовые прыжок в длину с места (см.)	5	145	150	155	175	190	195	140	145	150	--	--	--
	4	140	145	150	170	185	190	135	140	145	--	--	--
	3	135	140	145	165	180	185	130	135	140	--	--	--
	2	130	135	140	160	175	180	125	130	135	--	--	--
Скоростные прыжки через скакалку в течение 30 сек	5	25	--	--	--	--	--	30	--	--	175	180	185
	4	20	--	--	--	--	--	25	--	--	170	175	180
	3	15	--	--	--	--	--	20	--	--	165	170	175
	2	10	--	--	--	--	--	15	--	--	160	165	170
Выносливость -бег – 300м.	5	--	1.00.0	58.0	56.0	54.0	52.0	--	1.02.0	1.00.0	58.0	56.0	54.0
	4	--	1.02.0	1.00.0	58.0	56.0	54.0	--	1.04.0	1.02.0	1.00.0	58.0	56.0
	3	--	1.04.0	1.02.0	1.00.0	58.0	56.0	--	1.06.0	1.04.0	1.02.0	1.00.0	58.0
	2	--	1.06.0	1.04.0	1.02.0	1.00.0	58.0	--	1.08.0	1.06.0	1.04.0	1.02.0	1.00.0

Контрольные нормативы для Углубленного уровня сложности

Развиваемые качества Контрольное упражнение	оценка	Углубленный уровень			
		юноши		девушки	
		УУС-1 ТГ-4	УУС-2 ТГ-5	УУС-1 ТГ-4	УУС-2 ТГ-5
Скоростные - бег- 60м	5	8.9	8.7	9.9	9.7
	4	9.1	8.9	10.1	9.9
	3	9.3	9.1	10.3	10.1
	2	9.5	9.3	10.5	10.3
Скоростно-силовые - прыжки в длину с места (см.)	5	200	205	190	195
	4	195	200	185	190
	3	190	195	180	185
	2	185	190	175	180
Выносливость -бег – 500м.	5	1.33.0	1.31.0	1.52.0	1.50.0
	4	1.35.0	1.33.0	1.54.0	1.52.0
	3	1.37.0	1.35.0	1.56.0	1.54.0
	2	1.39.0	1.37.0	1.58.0	1.56.0

Контрольные нормативы для итоговой аттестации

Развиваемые качества Контрольное упражнение	оценка	Итоговая аттестация	
		юноши	девушки
Скоростные - бег- 60м.	5	8.5	9.5
	4	8.7	9.7
	3	8.9	9.7
	2	9.1	9.9
Скоростно-силовые - прыжок в длину с места (см.)	5	210	200
	4	205	195
	3	200	190
	2	195	185
Выносливость -бег – 500м.	5	1.29.0	1.46.0
	4	1.31.0	1.48.0
	3	1.33.0	1.50.0
	2	1.35.0	1.52.0
Спортивный разряд		Не ниже 3	Не ниже 3

5.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, на отделении лёгкой атлетики в МБУДО «ДЮСШ №1» проводится в соответствии с годовым учебным планом в конце учебного года.

Для оценки усвоения Программы по предметным областям **«Общая физическая подготовка»** и **«Общая и специальная физическая подготовка»** используются комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость).

Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе.

Для перевода учащегося в следующую группу необходимо набрать суммарно не ниже 9-ти баллов

Прыжки через скакалку выполняются из и.п. стоя на двух ногах на полу, скакалка в руках. Перед выполнением теста необходимо настроить скакалку на оптимальную длину.

Тест начинается и заканчивается по сигналу.

Тестируемый выполняет максимальное количество прыжков через скакалку, вращая ее кистями рук.

Прыгать можно как на двух ногах, так и на одной.

Засчитывается количество правильно выполненных прыжков в течение 30 секунд.

Бег 30м., 60м., 300м., 500м. проводится на дорожке в спортивной обуви.

Бег выполняется из положения высокого старта на две команды стартёра;

«На старт» подойти к линии старта «Марш»- начать бег по дистанции.

В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды.
Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Оборудование: Секундомер; флажки

Прыжок в длину с места проводится на стадионе (на беговой дорожке) или в спортивном зале.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Оборудование: Рулетка

Итоговая аттестация проводится на УУС- 6-го года обучения.

Результат итоговой аттестации отображает уровень усвоения
Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта лёгкая атлетика.

Перечень информационного обеспечения.

1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

Литература по виду спорта

1. 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 атлетик
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.

2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский Комитет России
<http://www.olympic.ru/>
3. Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>
4. Международная ассоциация легкоатлетических федераций
<http://www.iaaf.org/>
5. Всероссийская федерация легкой атлетики
<http://www.rusathletics.com/>
6. Брянская федерация лёгкой атлетики <http://flabo32.ru/>

