

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по лёгкой атлетике

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
БЕЛОКАЛИТВИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3.

Согласовано: Утверждено:
На заседании пед.совета Директор МБУ ДО ДЮСШ№3
пр.№ ___ от _____ Г.И.Василенко _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Разработчики:

Тренер-преподаватель - Присич Н.В.

Тренер-преподаватель - Шмыгин А.В.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Главный специалист Отдела образования

Администрации Белокалитвинского района

Фатеева С.А.

Замдиректора по УВР МБУДОДЮСШ № 3

Булатова Т.П.

Возраст воспитанников: от 9 до 18 лет

Срок реализации: 8 лет

х. Богураев 2015г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статистические данные свидетельствует о том, что в период обучения в школе здоровье

учащихся ухудшается в 4-5 раз. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях дополнительного образования

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно - правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
4. Конвенции о правах ребенка.
5. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Постановления Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».
7. Методических рекомендаций Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

Этап предварительной спортивной подготовки начинается в младшем школьном возрасте и заканчивается с началом спортивной специализации. О спортивной тренировке на начальном этапе можно говорить лишь условно, поскольку специфические черты спортивно-тренировочного процесса здесь лишь намечаются. Занятия строятся в основном по типу широкой общей физической подготовки с комплексным использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных движений, включенных в программу общеобразовательной школы, спортивные занятия по интересам, участие в массовых состязаниях по комплексной программе и т.д.). В данной программе предлагается работа с предоставлением обучающемуся возможность испробовать свои способности в различных упражнениях и лишь, потом выбрать вид спортивной специализации. В данной программе учебный процесс разбит на несколько этапов:

1. Начальной подготовки – 3года обучения (9- 12лет)
2. Учебно-тренировочный – 5 лет обучения (13-18лет)

Цель программы: Воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

Задачи Программы: - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и

нравственном совершенствовании; - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. НАПРАВЛЕНИЕ 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 избранном виде спорта; - 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. Учебно-тренировочный процесс проходит на базе Ленинского и Коксовского филиалов МБУ ДО ДЮСШ №3 в течение календарного года.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной Программе и минимальное количество детей в группе приведены в таблице.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 - 10

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объем реализации Программы

Учебный план Программы составлен на основании учебного плана Учреждения исходя из 42 учебных недель.

На этапе начальной подготовки: 1 год – 6 часов в неделю

свыше года - 8 часов в неделю

На тренировочном этапе:

начальная специализация (до 2 лет) - 12 часов в неделю;

углубленная специализация (свыше 2 лет) - 18 часов в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Теоретическая подготовка	8	8	10	12
2.	Общая физическая подготовка	81	74	109	140
3.	Специальная физическая подготовка	14	14	86	203
4.	Техническая подготовка	94	94	96	197
5.	Тактическая подготовка	26	28	27	70
6.	Контрольно-переводные испытания	6	6	6	6

7.	Участие в соревнованиях	15	18	20	40
8.	Инструкторская и судейская практика	2	4	6	8
9.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	30	54	60
10.	Медицинское обследование	Вне сетки часов			
Итого		276		414	736

2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по этапам обучения

Соотношение объемов образовательного процесса по разделам

обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы

обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках

Программы. В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной

деятельности обучающихся в объеме до 90% от аналогичных показателей,

устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по

избранному виду спорта (объемы тренировочной и соревновательной

деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной

подготовки по избранному виду спорта приведены в таблице

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свышегода	До двух лет	Свыше двух лет		
Бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	71	68 -	28 - 38	18 - 27	18 - 23	16 - 20
Специальная физическая подготовка (%)	87	85	22 - 28	26 - 33	26 - 34	26 - 32
Техническая подготовка (%)	15 -17	15 -17	24 -30	25 - 31	28 - 35	26 - 32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1 - 3 1	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9	
Бег на средние и длинные дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	71 68 -	50 - 60	40 - 48	20 - 24	17 - 21	
Специальная физическая подготовка (%)	87 85	12 - 15	15 - 18	30 - 36	32 - 38	
Техническая подготовка (%)	15 -17	15 -17	18 -22	20 - 24	22 - 27	16 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1 - 3 1	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9	

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по этапам и годам обучения.

Основными формами организации образовательного процесса в

Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

3.1.1.Содержание программы

Для группы начальной подготовки

I.Теоретические занятия

1.Физическая культура и спорт в России:

- ФКиС - как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- Единая спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики;
- Место легкой атлетики в общей системе физического развития;
- Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.

2.История развития легкоатлетического спорта:

- Место легкой атлетики в программе Олимпийских игр;
- Развитие легкой атлетики в России - резерва сборной команды страны;
- Рекорды легкой атлетики в России.

3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- Общие понятия о строении организма человека;
- Система кровообращения и значение крови;
- Ознакомление с расположением основных мышечных групп и их работоспособность, подвижность в суставах;
- Влияние физических упражнений на мышечные ткани;
- Дыхание и газообмен, воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4.Гигиена и врачебный контроль:

- Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- Причины травм и их профилактика;
- Понятие о тренированности;

- Значение массажа и самомассажа; Личная гигиена спортсмена; Питание спортсмена; Врачебный контроль и самоконтроль; Оказание первой медицинской помощи при травмах.

5. Место занятий, оборудование и инвентарь:

- Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция
- Места занятий для прыжков и метания;
- Оборудование мест учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Инвентарь для учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Одежда и обувь.

6. Основы техники видов легкой атлетики:

- Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
- Индивидуальные особенности выполнения техники движения;
- Взаимосвязь техники и тактики во время соревнований.

7. Методика обучения и тренировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;
- Роль учебных наглядных пособий и технических средств для правильного обучения;
- Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- Определение и исправление ошибок;
- Перспективное планирование;
- Индивидуальный план;
- Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях;
- Участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика:

- Вид соревнований;
- Ознакомление с правилами соревнований;
- Подготовка мест занятий и соревнований;
- Судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- Правила и обязанности судей;
- Принципы составления расписания соревнований;

- Организация проведения соревнований;
- Самостоятельное проведение разминки;
- Самостоятельное проведение учебно - тренировочных занятий;
- Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

II. Практические занятия

1. Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

2. Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед - назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с

элементами сопротивления);

4.Общеразвивающие упражнения с предметам:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

5.Общеразвивающие упражнения с отягощениями

- гантели, гири, мешки с песком.
- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различныхи.п.;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

6.Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

III.Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития силы

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление;
- Упражнения для развития быстроты
- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- бег различныхи.п.;
- быстрое приседание и вставание;
- бег с тах скоростью до 100м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60м;
- бег с хода на 10,20,30 и 60м;

2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

- медленный бег от 400 до 2000м;

- кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;
- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);
- многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;
- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

- пружинистые приседания в положении выпада;
- движения в различных плоскостях;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

4. Беговые упражнения

- бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору;
- «семенящий» бег;
- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

IV. Техническая- тактическая подготовка

1. Основы техники бега

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

1.1 Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

1.2 Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

1.3 Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

2. Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

2.1 Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

2.2 Тройной прыжок с места и с разбега.

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

V. Участие в соревнованиях

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденческие, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

VI. Инструкторская и судейская практика

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

- Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.

- Терминология вида спорта.
- Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки.
- Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок.
- Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
- Обязанности судьи на виде. Судейство внутри школьных соревнований.
- Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований.
- Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде внутри школьных соревнований.

VII. Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика

Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих

ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад).

Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие(мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине,

кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Баскетбол Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка.

Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч

Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в

движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол

Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку

Для групп тренировочного этапа

1. Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в России:

- ФКиС - как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- Единая спортивная классификация и ее значение для развития легкой
- атлетики;
- Место легкой атлетики в общей системе физического развития;
- Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.

2. История развития легкоатлетического спорта:

- Место легкой атлетики в программе Олимпийских игр;
- Развитие легкой атлетики в России - резерва сборной команды страны;
- Рекорды легкой атлетики в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- Общие понятия о строении организма человека;
- Система кровообращения и значение крови;
- Ознакомление с расположением основных мышечных групп и их работоспособность, подвижность в суставах;

- Влияние физических упражнений на мышечные ткани;
- Дыхание и газообмен, воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена и врачебный контроль:

- Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- Причины травм и их профилактика;
- Понятие о тренированности;
- Значение массажа и самомассажа; Личная гигиена спортсмена; Питание спортсмена; Врачебный контроль и самоконтроль; Оказание первой медицинской помощи при травмах.

5. Место занятий, оборудование и инвентарь:

- Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция
- Места занятий для прыжков и метания;
- Оборудование мест учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Инвентарь для учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Одежда и обувь.

6. Основы техники видов легкой атлетики:

- Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
- Индивидуальные особенности выполнения техники движения;
- Взаимосвязь техники и тактики во время соревнований.

7. Методика обучения и тренировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;
- Роль учебных наглядных пособий и технических средств для правильного обучения;
- Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- Определение и исправление ошибок;
- Перспективное планирование;
- Индивидуальный план;
- Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях;
- Участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика:

- Вид соревнований;
- Ознакомление с правилами соревнований;
- Подготовка мест занятий и соревнований;
- Судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- Правила и обязанности судей;
- Принципы составления расписания соревнований;
- Организация проведения соревнований;
- Самостоятельное проведение разминки;
- Самостоятельное проведение учебно - тренировочных занятий;
- Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

1. Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения

в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед - назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

3. Общеразвивающие упражнения с предметам:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

4. Общеразвивающие упражнения с отягощениями

- гантели, гири, мешки с песком, (для всех учебных групп);

- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и.п.;

- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

5. Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;

Специальная физическая подготовка:

(группы I юношеского и III разрядов)(14-15 лет)

Спортивная ходьба.

Изучение и совершенствование техники движения ног, таза и рук при спортивной ходьбе на фоне исправления недостатков в обычной ходьбе. Обычная ходьба в медленном и быстром темпе на отрезках от 60-100 метров до 300-400 метров с исправлением недостатков в постановки ног, в работе рук и в осанке. Ходьба в переменном темпе на различных отрезках. Спортивная ходьба по прямой линии на отрезках 60-100 метрах с акцентированным выносом бедра маховой ноги вперед, с поворотом таза вокруг вертикальной оси и с постановкой ноги с пятки, в сочетании с работой согнутыми и прямыми руками. Спортивная ходьба в медленном и спортивном темпе с различным положением рук (за спину, за голову) с гимнастической палкой на плечах и за спиной, акцентируя повороты таза при выносе бедра маховой ноги вперед по вертикальной оси, сочетая эти движения со свободными поворотами плечевого пояса.

Спортивная ходьба по кругу диаметром 10-15 метров в быстром темпе с выходом на прямую сохраняя темп и характер движений ногами и руками. Спортивная ходьба в переменном темпе на отрезках 600-1000 метров, проверяя технику движения в период медленной ходьбы. Участие в курсовках и соревнованиях по дорожке стадиона. Овладение особенностями техники спортивной ходьбы по пересеченной местности: под уклон и на подъеме.

Специальные упражнения. Ходьба скрестными шагами, акцентируя поворот таза по вертикальной оси, вперед, назад и боком. Бег скрестными шагами вперед, назад и в стороны с поворотом таза вокруг вертикали. Прыжки с поворотом таза, поддерживаясь за гимнастическую стенку и другие предметы. Повороты таза и плечевого пояса в разноименном направлении с подскоком на месте с продвижением спиной вперед. Круги тазом и ногами в положении лежа и в висе на гимнастической стенке. Тыльное сгибание стопы одновременное и попеременное с изменением темпа до утомления без отягощения и с отягощением в виде резиновых амортизаторов и др.

Бег на короткие дистанции.

Дальнейшее изучение и совершенствование в технике бега по прямой, с низкого старта и на вираже. Бег с ускорением по прямой 40-80 метров с высокого и низкого старта. Вход в поворот с высокого и низкого старта, пробегая 60-100 метров. Выход с поворота с ускорением на прямую с последующим выключением и бегом по инерции на отрезках от 50-60 метров до 100-120 метров. Пробежание виража и прямой в различном темпе: спокойно, средне и быстро. Бег по прямой с переключениями (20-30м быстро, 20м по инерции, повторяя 2-3 раза). Участие в курсовках и соревнованиях на 60, 100, 200 и 400 метров.

Специальные упражнения. Частично использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Бег в упоре на гимнастическую стенку или на другой предмет на частоту с сохранением правильной осанки и техники движения ног. Бег с резиновым амортизатором, с закрепленным за гимнастическую стенку, на частоту и на технику движения руками и ногами. Бег с преодолением сопротивления партнера спереди и сзади. Бег в упоре на движущийся предмет (конь, козел и п.р.). Бег с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра на частоту при высоком положении ОЦТ. Пружинистые прыжки за счет проталкивания стопой. Бег прыжками с усилением последующих отталкиваний с переходом на свободный бег по прямой. Чередование бега с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад семенящего бега и прыжков в шаге сериями на отрезках 100-150м. Прыжки в шаге. Пружинистый и семенящий бег и отягощение (набивные мячи, гантели) и др.

Эстафетный бег

Дальнейшее изучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способом без перекладывания в зоне. Повторение передачи на спокойном беге попарно в не зоны передачи и в зоне. Тоже на средней и максимальной скорости. Определение контрольной отметки для допуска. Эстафетный бег по кругу с различной длиной этапов 40-50-60-100 метров. Пробежание эстафетной дистанции командой 8x50, 6x80, 4x100 метров и др. Эстафетный бег с преодолением препятствий, низких барьеров (50-60 см.) Участие в курсовках по пробеганию дистанций 4x100м., 4x200, 4x400м.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для бега на короткие дистанции.

Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники бега по дистанции на прямой и по повороту, высокого старта, стартового разгона и финиширования. Бег по прямой в среднем и быстром темпе на отрезках 80-100м. с мягкой постановкой ступни на грунт, с согласованной работой рук и сохранением правильной осанки. Вход в поворот после разгона по прямой на средней и максимальной скорости. Выход из поворота на средней и максимальной скорости с выключением и бегом по прямой по инерции. Бег с хода на отрезках от 40 до 120-150м. с последующим выключением и бегом по инерции. Повторное пробегание отрезков от 200-300м. до 600-800м. со средней и околопредельной скоростью. Длительный и спокойный бег на местности 2-3 км. - девушки и 5-10 км. - юноши. Чередование ходьбы и кроссового бега (постепенно уменьшая и сводя к минимуму ходьбу) на дистанциях 2-3 км. - девушки и 5-8 км. - юноши. Овладения особенностями техники бега в гору и под уклон. Бег в гору и под уклон на различной скорости, пробегая различные отрезки от 60-80м. до 1200-1500м. Повторный и переменный бег на местности от 1 до 5-6км. Пробегание дистанции в среднем темпе 500-1000м. - девушки и 800-3000м. - юноши. Участие в соревнованиях в беге на средние дистанции и в кроссах согласно правилам соревнований.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Различные пружинистые прыжки на двух ногах и с ноги на ногу без отягощения и с небольшим отягощением (2-6 кг). Бег в гору и под уклон в различном темпе и на различных отрезках. Бег и прыжки с ноги на ногу по песку и по снегу. Бег с резиновым амортизатором в заданном темпе от 2 до 5-6 минут. Бег прыжками на отрезках от 60-80м. до 150-200м., акцентируя проталкивание вперед. Прыжки и бег по лестнице различного наклона. Бег с забрасыванием голени назад и высоким подниманием бедра на дистанциях от 100м. до 300-400м.

(группы II разряда) (16-17 лет)

В процессе учебно-тренировочных занятий с этими возрастными группами определяется специализация, которая осуществляется на основе многоборности и всестороннего развития спортсменов.

Спортивная ходьба.

Совершенствование техники спортивной ходьбы в различных условиях: на вираже, по наклонной дорожке (ходьба вниз и вверх), по шоссе, по тропинке, по траве, по снегу. Переменная ходьба (100м быстро. 200м. медленно или 200м быстро и 200-300м. медленно), повторяя это чередование 4-6 раз, 800м. быстро, 400м. медленно. Повторяя это сочетание 5-8 раз. Повторная ходьба 5x1000м. с интервалами отдыха 5-10 мин. Прохождение дистанции 500. 1000 и 2000м. с максимальной скоростью. Спортивная ходьба по умеренно пересеченной местности до 8-10км. Тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы, увеличивая амплитуду, частоту и нагрузку при их выполнении. Дальнейшее развитие специальных физических качеств скорохода: общей и специальной выносливости. Пешие прогулки до 2 часов. Кроссовый бег до 40 минут. Ходьба и бег скрестными шагами с поворотом таза в различном направлении и с различной интенсивностью от 3 до 7-10 мин. Ходьба спортивным шагом по кругу, по спирали и « змейкой» в различном темпе. Ходьба широким шагом по прямой линии, акцентируя поворот таза по вертикальной оси, работая прямыми руками. Ходьба, держась за концы полотенца, перекинутого через шею, и с гимнастической палкой на плечах и за спиной и др.

Бег на короткие дистанции.

Совершенствование техники отдельных фаз бега на короткие дистанции: выхода с низкого старта, стартового разгона, перехода к бегу по дистанции, входа в поворот, выхода с поворота на прямую, финиширования и всего упражнения в целом. Развитие индивидуальных особенностей. Выявление и исправление недостатков в технике и в степени развития физических качеств. Бег с хода на отрезках от 30 до 200 м в $\frac{3}{4}$ силы. То же с максимальной скоростью на отрезках от 50 до 150 м. Бег с ускорением по наклонной дорожке (3-6 гр.) под уклоном и в гору. Повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 150 м. Однократное пробегание отрезков 300-400-500 м. в $\frac{1}{2}$ силы. Бег в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ силы на 150-200 и 500-600 м. То же в полную силу до (для девушек 300-400 м.). Выходы с низкого старта 30-60 м по прямой и при входе в поворот. Тренировка в беге на короткие дистанции. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы, увеличивая дозировку и интенсивность при их выполнении. Бег за лидером по прямой и по повороту на отрезках от 60 до 150 м. Семенящий бег повторно от 40 до 100 м. бег прыжками от 30 до 80 м с переходом в спокойное ускорение 30-50 м. Бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени назад с переходом в бег с ускорением 40-60 м. Подскоки с постановкой толчковой ноги перекатом с пятки на носок от 80 до 200 м. Пружинистые прыжки без отягощения и с отягощением от 60 до 100-120 м.

Эстафетный бег.

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в зоне на различной скорости. Уточнение контрольных отметок для начала бега при приеме эстафеты. Передача при входе в поворот и при выходе из поворота. Прохождение дистанций: 4x100, 4x200, 4x300, 4x400, 5x300, 400+300+200+100 м в соответствии с правилами соревнований. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Бег на средние дистанции.

Совершенствование техники бега и развитие основных качеств средневика с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Выявление и устранение недостатков в технике бега. Бег с высокого и низкого старта на различных отрезках и в различном темпе. Бег по прямой и по повороту. Бег на 80-100 м в среднем темпе. Повторный бег на 100-150 м в различном темпе. Переменный бег 300-600 м, Повторный бег с высокого старта на 60-80 м с последующим бегом по инерции. Повторный бег с высокого старта на 150-200 м в спокойном и среднем темпе. Темповый бег до 1200 м - юноши и до 800 м - девушки. Бег в полную силу на 600 м - юноши и на 300 м - девушки. Повторный и переменный бег на дистанциях 300-400 м на местности и на стадионе. Бег на местности на 800-5000 м юноши и 500-2000 м девушки. Бег с решением тактических задач: бег на отрезках 400-2000 м с ускорением в начале, середине и в конце; с равномерным прохождением дистанции и сильным финишированием; бег с сильным начальным ускорением. Контрольный бег на 400-600-800-1200-2000 м с учетом индивидуальных особенностей, пола и возраста занимающихся. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендуемые для предыдущей возрастной группы, увеличивая дозировку и интенсивность. Кроссовый бег до одного часа для девушек и 1,5 часа для юношей.

(группы I разряда, кандидатов в мастера группы спортивного совершенствования)

Учебно-тренировочный процесс в перечисленных группах направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах с легкой атлетики и многоборье, который осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально - волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки юных спортсменов.

Спортивная ходьба.

Дальнейшее совершенствование техники спортивной ходьбы и развитие основных физических качеств скороходов с учетом их индивидуальных особенностей. Развитие общей и специальной выносливости. Ходьба с ускорением на различных отрезках 100-200-400-600м.

Ходьба с повышенной и максимальной скоростью на отрезках 400-800-1000-2000-3000-5000м или 2-3 раза по 5км, или 4-6 раз по 3 км, или 5+4+3+2+1км, или 8 раз по 2 км, или 8-12раз по 1 км. Повторная ходьба на 100-200-400-600-800-1000м с заданной скоростью. Длительная темповая ходьба по шоссе с переменной скоростью на различных отрезках. Продолжительные пешие переходы по пересеченной местности (лес, горы, холмы). Длительный кроссовый бег в равномерном темпе с периодическими ускорениями. Групповая ходьба в различных погодных условиях по различным профилям дистанций. Психологическая и тактическая подготовка скорохода. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать ранее рекомендованные упражнения, увеличивая дозировку, амплитуду и темп их выполнения.

Бег на короткие дистанции.

Совершенствование техники, тренировка в беге на 100, 200, 300, 400м и развитие необходимых качеств спринтера. Пробежки с хода и с низкого старта на отрезках от 40 до 80-100м. Бег с хода на максимальной скорости на отрезках от 60 до 150м. Повторный бег на отрезках 80, 100, 150, 200м. Пробегание 300, 400, и 500-метровых отрезков с различной скоростью (в 1/2, 3/4 и в полную силу). Тренировка в беге на короткие дистанции с использованием различных технических средств. Психологическая и тактическая подготовка спринтера. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать рекомендованные для предыдущих возрастных групп, увеличивая дозировку и интенсивность их выполнения.

Эстафетный бег.

Дальнейшее совершенствование техники передачи эстафетной палочки на большой скорости и в условиях, приближенных к соревновательным при пробегании дистанций: 4x100, 4x200, 4x300, 4x400, 5x200м, 800+400+200+100м и 400+300+200+100м. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для средневигов предыдущих возрастных групп, увеличивая дозировку и интенсивность их выполнения.

Бег на средние дистанции.

Дальнейшее совершенствование техники бега на средние дистанции: 400, 500, 600, 800м (девушки) и 800, 1000, 1500, 2000м (юноши). Развитие основных качеств бегуна на средние дистанции. Повторный бег на различных отрезках от 80 до 1000м с различным

сочетанием отдыха, интенсивности и длины отрезков. Бег с низкого старта на 30-50м. То же с последующим бегом по инерции. Повторный темповый бег на отрезках 600, 800, 1000, 1200, 2000м (юноши) и 400, 600, 800, 1000м (девушки) с отдыхом до 5-7 мин. Бег на отрезках 400м(юноши) 8-10раз и 300м (девушки) 4-6 раз с скоростью выше соревновательной и с отдыхом до полного восстановления. Повторный бег в полную силу на 150, 300,500м (4-6 раз юноши). Переменный бег сериями 1000-800-400-200-100м(1-2 раза юноши) или 600-200-100м(1-2 раза девушки и 2-4 раза юноши); отдых до полного восстановления. Одноразовый темповый бег на 3000,2000 или 1200м(юноши).Повторный бег на 200-300м в полную силу через 3-5 мин отдыха. Переменный бег на отрезках 100-200-400м быстро через 100м медленного бега. 15-20 раз по 150м через 200м медленного бега. 8-15 раз по 400м через 200-300м медленного бега. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 1000-1200м; 4x600,8x300, 10x200, 10-15 по 100м с отдыхом до полного восстановления после каждого ускорения. Бег сериями, например: 5x200,3x100м через 200м медленного бега(3-4 раза).Переменный(групповой) бег на местности с ускорениями от 50 до 1000м. Пробегание 3000-5000м(юноши) и 1000-2000м (девушки).Бег на местности в гору под уклон 25-35градусов длиной до 1000м 6-8 раз. Количество повторений и длина отрезков для девушек уменьшается на 40-50%. Психологическая и тактическая подготовка с учетом индивидуальных особенностей и типа нервной системы бегуна. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использовать рекомендованные ранее. Длительный медленный бег с сохранением пружинящих свойств стопы. Продолжительные пешие походы в сочетании с медленным бегом. Упражнение на увеличение подвижности в тазобедренных суставах. Длительные пружинистые прыжки за счет стопы и прыжки в шаге с акцентом на проталкивание вперед-вверх до 800-1500м, повторяя несколько раз после достаточного отдыха.

Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика

Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих

ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя,присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад).

Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие(мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине,

кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Баскетбол Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка.

Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч

Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол

Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку

3.1.2.Методическое обеспечение программы

На учебно-тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

При планировании спортивной подготовки детей избегаю форсирования и спешки. Переход к

напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости воспитанников.

На этапе начальной подготовки, во время учебного процесса, дети вовлекаются в систематические занятия физической культурой и спортом. Так как в это время происходит разносторонняя физическая подготовка.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок от спортивно-оздоровительного этапа до этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в лёгкой атлетике.

Построение учебно-тренировочных занятий в лёгкой атлетике в группах начальной подготовки второго года обучения подчинено общим методическим правилам. Упражнения в подготовительной части занятия должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении технике. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке учащихся.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических

часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

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:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. 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.

Задачи основной части тренировки:

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 и 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:

1. равномерный;

2. повторный;

3. переменный;

4. интервальный;

5. игровой;

6. круговой;

7. контрольный.

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

Основная часть занимает 45-60 мин.

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.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

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

Средствами для решения этих задач являются:

1. легкодозировуемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

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

Заключительная часть – 5-15 мин.

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

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, сделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным

затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.2.1. Общие требования безопасности.

а) Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

б) Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

в) К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий

г) Ученик должен:

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;

- начинать выполнение упражнений по сигналу тренера- преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

3.2.2.Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера- преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия;
- выходить на место проведения тренировочного занятия с разрешения тренера-преподавателя;
- по команде тренера- преподавателя встать в строй для общего построения.

3.2.3.Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия

БЕГ-обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку;
- во время бега смотреть только на свою дорожку;
- во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку;
- возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером- преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление ученика на ноги.

Обучающийся должен:

- класть грабли зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- выполнять прыжки, когда тренер- преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега

3.2.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера- преподавателя;
- с помощью тренера- преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера- преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению тренера- преподавателя поставить в известность администрацию спортивной школы.

3.2.5. Требования безопасности по окончании урока.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера- преподавателя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и

этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	9	16
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	4 - 6	7 - 12
Общее количество часов в год	312	312	468	832
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	208 - 312	364 - 624

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов по годам и этапам освоения Программы приведены в таблицах

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов начального этапа 1 года обучения

Год обучения	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	I год обучения		
			возраст	пол	Приемные
			9	10	11
Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.	(м)	2.7	2.7	2.7
		(д)	3.0	3.0	2.9
	Бег 30м. с\х, сек.	(м)	4.4	4.1	3.8
		(д)	4.6	4.5	4.4
	Бег 60м. с\с, сек.	(м)	9.9	9.7	9.5
		(д)	11.3	11.0	10.7
	Бег 100м. с\с, сек	(м)	15.2	14.8	14.0
		(д)	17.0	16.8	16.0
	Бег 300м, сек.	(м)	57.0	61.0	65.0
		(д)	1.13.0	1.09.0	1.05.0
Бег 1000м, сек.	(м)	4.57.0	4.48.0	4.37.0	
	(д)	5.56.0	5.41.0	5.18.0	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с\м, м.	(м)	140	152	163
		(д)	132	142	152
	Тройной прыжок в длину с\м, м.	(м)	5.40	5.60	5.80
		(д)	4.80	5.00	5.20

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов

начального этапа 2 года обучения

Год обучения	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	II год обучения		
			пол	возраст	
			10	11	12
Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.	(м)	2.7	2.7	2.6
		(д)	3.0	2.9	2.7
	Бег 30м. с\х, сек.	(м)	4.8	4.6	4.4
		(д)	5.5	5.2	5.0
	Бег 60м.с\с,сек.	(м)	8.4	8.1	7.8
		(д)	9.9	9.4	9.1
	Бег 100м.с\с,сек	(м)	14.0	13.4	12.8
		(д)	17.0	16.0	15.3
	Бег 300м, сек.	(м)	46.0	43.3	41.5
		(д)	56.0	53.0	50.0
Бег 1000м, сек.	(м)	3.40.0	3.25.0	3.10.0	
	(д)	4.35.0	4.10.0	3.55.0	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с\м, м.	(м)	152	163	174
		(д)	142	152	160
	Тройной прыжок в длину с\м, м.	(м)	5.60	5.80	6.20
		(д)	5.00	5.20	5.40
Разряд			III юн.		

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов

начального этапа 3 года обучения

Год обучения	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	III год обучения		
			пол	возраст	
			11	12	13
Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.	(м)	2.7	2.6	2.5
		(д)	2.9	2.7	2.6
	Бег 30м. с\х, сек.	(м)	4.6	4.4	4.3
		(д)	5.2	5.0	5.1
	Бег 60м.с\с,сек.	(м)	8.1	7.8	7.7
		(д)	9.4	9.1	9.0
	Бег 100м.с\с,сек	(м)	13.4	12.8	12.6
		(д)	16.0	15.3	15.0
	Бег 300м, сек.	(м)	43.3	41.5	41.1
		(д)	53.0	50.0	49.7
Бег 1000м, сек.	(м)	3.25.0	3.10.0	3.00.0	
	(д)	4.10.0	3.55.0	3.40.0	

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с\м, м.	(м)	163	174	185
		(д)	152	160	167
	Тройной прыжок в длину с\м, м.	(м)	5.80	6.20	6.50
		(д)	5.20	5.40	5.80
Разряд			II юн.		

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов

тренировочного этапа 1-5 года обучения

Год обучения	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	пол	Год обучения				
				УТГ -1 12лет	УТГ - 2 13лет	УТГ -3 14 лет	УТГ -4 15 лет	УТГ -5 16 лет
Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.	(м)	2.7	2.7	-	-	-	
		(д)	3.0	3.0	-	-	-	
	Бег 30м. с\х, сек.	(м)	4.3	4.3	-	-	-	
		(д)	4.9	4.9	-	-	-	
	Бег 60м.с\с,сек.	(м)	7.6	7.5	7.2	7.1	7.0	
		(д)	8.8	8.6	8.2	8.0	7.8	
	Бег 100м.с\с,сек	(м)	12.4	12.1	11.7	11.4	11.1	
		(д)	14.7	14.0	13.6	13.0	12.8	
	Бег 300м, сек.	(м)	40.0	38.9	37.3	36.0	35.3	
		(д)	48.0	46.0	44.0	42.0	41.0	
	Бег 1000м, сек.	(м)	3.00.0	2.48.0	2.47.0	2.40.0	2.35.0	
		(д)	3.40.0	3.30.0	3.20.0	3.15.0	3.05.0	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с\м, м.	(м)	140	152	163	174	185	
		(д)	132	142	152	160	167	
	Тройной прыжок в длину с\м, м.	(м)	5.40	5.60	5.80	6.20	6.50	
		(д)	4.80	5.00	5.20	5.40	5.80	
Разряд			I юн.		III взр.	II взр.	Iвзр.	

Контрольные вопросы по теоретической подготовки

I. Физическая культура и спорт в России.

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Что такое единая спортивная классификация, её значение в развитии лёгкой атлетике?
3. Какое место занимает лёгкая атлетика в общей системе физического развития?
4. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

II. История развития легкоатлетического спорта.

1. Относится ли лёгкая атлетика в программу Олимпийских игр?
2. Для чего создаются резервы в сборной команде?
3. Какие вы знаете рекорды в лёгкой атлетике в Белой Калитве, Ростовской области и России?

III. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

IV. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды травм и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для спортсмена. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

V. Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».

VI. Основы техники видов легкой атлетики:

1. Дайте общую характеристику технике легкоатлетических упражнений.
2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники движения?
3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

VII. Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.

2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.

3. Индивидуальный план - что это такое?

4. Виды соревнований по лёгкой атлетике.

4.2. Методические указания по организации итогового контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся:

1. Текущий контроль

2. Промежуточная аттестация обучающихся.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности учащихся проводится в течение учебного года на всех этапах обучения в целях:

1) контроля уровня физической подготовленности учащимися.

2) оценки соответствия результатов освоения образовательных программ государственным федеральным требованиям и федеральным стандартам в виде спорта;

3) проведения учащимися самооценки, оценки его работы тренером- преподавателем с целью возможного совершенствования образовательного и спортивного процесса;

Текущий контроль осуществляется в следующем порядке:

- в начале года;

- по полугодиям;

- по итогам года.

В форме: тестовых и контрольных испытаний по областям:

а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет; б) ОФП, СФП, ТТМ - выполнение контрольно-переводных нормативов; в) избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Фиксация результатов текущего контроля осуществляется:

- в журналах учета работы тренера- преподавателя в разделе II. Общие сведения в виде оценки «зачет», «не зачет»;

- в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;

- в личной карточке обучающегося в разделе «Выполнение контрольных нормативов по этапам и годам обучения».

Промежуточная аттестация обучающихся проводится:

1. при завершении освоения этапа спортивной подготовки (в конце учебного года);
2. при досрочном переводе учащихся с этапа на этап, при условии прохождения одного года обучения на предыдущем этапе.

с целью установления соответствия требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний по областям:

а) теория и методика физической культуры и спорта - **зачет**; б) ОФП, СФП, ТГМ - выполнение контрольно-переводных нормативов; в) избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В случаях, предусмотренных образовательной программой, в качестве результатов промежуточной аттестации могут быть зачтены результаты выступлений на официальных соревнованиях.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе II. Общие сведения в виде оценки «зачет», «не зачет»; - в протоколе промежуточной аттестации в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;
- в личной карточке обучающегося в разделе «Отметка о переводе на следующий этап подготовки».

Особенности сроков и порядка проведения промежуточной аттестации могут быть установлены МБУ ДО ДЮСШ № 3 (по решению педагогического совета) для следующей категории учащихся по заявлению учащихся (их законных представителей):

- выезжающих на учебно-тренировочные сборы, на олимпиады школьников, на российские или международные спортивные соревнования, конкурсы, смотры, олимпиады и тренировочные сборы и иные подобные мероприятия;
- для заболевших учащихся, находящихся на лечении в медучреждении.
- отъезжающих на постоянное место жительства в другую местность;
- для иных обучающихся по решению педагогического совета школы.

4.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ, КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

-выполнить требования для зачисления на программы спортивной подготовки по общей физической подготовки и специальной физической подготовки;

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысший показатель по результатам промежуточной аттестации.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)

Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературы.

1. В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В.Г.Брауэр, В.Б.Зеличенко.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003 год.

2. В.А.Муравьев, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.

3. В.Г.Алабин. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.

4. М.А. Годик. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

5. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.

6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 1985.

7. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

8. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

9. В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.

10. М.Я. Набатниковой. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.

11. В. Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.

12. В.П.Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

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

14. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986,

15. М.Н. Жуков. Подвижные игры: Учебник. - М., 2000.

5.2. Список интернет- ресурсов

16. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
17. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
18. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
19. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
20. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
21. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики