

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

Согласовано на  
заседании педагогического совета  
от «26» августа 2019 г  
Протокол № 6

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ №3  
Г.И. Василенко  
«26» августа 2019 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Разработчики:**

Тренер-преподаватель – Присич Н.В.  
Тренер-преподаватель – Шмыгин А.В.  
Тренер-преподаватель – Буценко С.А.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Главный специалист Отдела образования  
Администрации Белокалитвинского района  
Фатеева С.А.  
Зам.директора по УВР МБУ ДО ДЮСШ № 3  
Булатова Т.П.

Возраст воспитанников: от 9 до 18 лет  
Срок реализации: 8 лет

х. Богураев 2019г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статистические данные свидетельствуют 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. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области №115 от 01.03.2016г « Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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 уровней:

1. Базовый уровень сложности – 6 лет обучения (9- 14лет)
2. Углубленный уровень сложности – 2 года обучения (15-16лет)

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

**Задачи программы:**

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

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной Программе, срок обучения и минимальное количество обучающихся в группе приведены в таблице.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	6	9	15 - 10
Углубленный уровень сложности	2	15	10

## Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся

Результатом освоения образовательной программы является:

*Обязательные предметные области*

1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:  
для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

2. В предметной области "общая и специальная физическая подготовка"

для базового уровня:

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

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

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

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

для углубленного уровня:

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

среды;

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

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

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

### 3. В предметной области "основы профессионального самоопределения"

для углубленного уровня:

формирование социально значимых качеств личности;

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

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

### 4. В предметной области "вид спорта"

для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

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; знание

требований техники безопасности при занятиях легкой атлетикой; приобретение

опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ

судейства по избранному виду спорта.

для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

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

результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

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

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

### *Вариативные предметные области*

1. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

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. В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;  
знание этики поведения спортивных судей;  
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

3. В предметной области "развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

развитие изобретательности и логического мышления;  
развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;  
развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

4. В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:  
знание особенностей развития видов спорта в Южно-Федеральном Округе.

5. В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

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.

6.В предметной области "спортивное и специальное оборудование"  
для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Продолжительность и объем реализации Программы

Учебный план данной образовательной программы содержит:

- 1.Учебный план-график (приложение №1).
- 2.План учебного процесса.
- 3.Расписание учебных занятий (приложение № 2).

Учебный план Программы составлен на основании учебного плана Учреждения исходя из 44учебных недель.

Уровни подготовки	Года обучения	Часов в неделю
Базовый	1-2	6
	3-4	8
	5-6	10
Углубленный	1-2	12

План учебного процесса Программы, содержит теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации

№ п/п	Наименование предметных областей	Распределение по годам обучения								
		Базовый уровень							Углубленны й уровень	
		%	1	2	3	4	5	6	1	2
1	Обязательные предметные области									
1.1	Теория	10	26	26	35	35	44	44	52	52
1.2	ОФП	20	52	52	70	70	88	88	-	-
	ОФП и СФП	13	-	-	-	-	-	-	69	69
1.3	Основы профессионального определения	15	-	-	-	-	-	-	79	79
1.4	Вид спорта	30	80	80	106	106	133	133	160	160
2	Вариативная предметные области углубленного уровня									
2.1	Различные виды спорта	15	40	40	53	53	67	67		
		5							27	27
2.2	Судейская подготовка	5	-	-	-	-	-	-	27	27
2.3	Развитие творческого мышления	5	13	13	18	18	22	22	27	27
2.4	Национальный региональный компонент	5	13	13	18	18	22	22	27	27
2.5	Специальные навыки	8	21	21	28	28	36	36	-	-
		5	-	-	-	-	-	-	27	27
2.6	Спортивное и специальное оборудование	5	13	13	18	18	22	22	27	27
3	Аттестация	-	6	6	6	6	6	6	6	6
	Итого часов		264	264	352	352	440	440	528	528

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.

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

Основными формами организации образовательного процесса по настоящей Программы являются:

- **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 физкультурных и спортивных мероприятиях (в качестве участника, судьи, зрителя);
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.
- **самостоятельная работа** обучающихся по каждой предметной области
- на тренировочных занятиях: индивидуальная, парная, групповая;
- домашних заданиях.

Теоретическая подготовка проводится как на отдельном занятии, так и во время практических занятий в форме бесед, лекций, рассказа в начале занятия или его процессе в паузах отдыха и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность в части формирования у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях двигательной активности. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и изложение материала в доступной им форме. Темы по данной предметной области: меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований и оценка качества технического исполнения элементов повторяются по мере необходимости.

#### Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

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.

### **3.1.1.БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

#### **Обязательные предметные области**

##### ***1.Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»***

*1.История развития спорта.* Историческая справка о возникновении спорта в мире. Развитие спорта в России. Достижения известных спортсменов России и стран мира.

*2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.* Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду. Спорт – важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе. Физическая культура и спорт – важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет. Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Роль государственных органов в развитии спорта. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. – Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

3. *Основы законодательства в области физической культуры и спорта.* Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте (Конституция Российской Федерации, правовые акты Российской Федерации и субъектов Федерации в области физической культуры и спорта, в области образования). Цели и задачи законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Общественные объединения физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Пропаганда физической культуры и спорта. Понятие системы физической культуры. Физическое воспитание в общеобразовательных и дошкольных учреждениях. Физическая культура по месту жительства и в местах массового отдыха. Соблюдение правил безопасности, охрана здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий. Льготы и социальные гарантии в области физической культуры и спорта.

4. *Умения и навыки гигиены.* Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

5. *Режим дня, основ закалывания организма, здорового образа жизни.* Что такое режим дня и необходимость его соблюдения. Основные составляющие режима дня. Правило составления.

Закалывание: традиционные и нетрадиционные методы закалывания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закалывания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закалывания. Закалывание и оздоровление в естественной климатической зоне. Основы здорового образа жизни: рацион питания, отказ от вредных привычек, косметические мероприятия, улучшение здоровья, духовное состояние (гармония души и тела). Здоровый сон.

6. *Основы здорового питания.* Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований.

7. *Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.* Удовлетворения от проявления мышечной активности. Эстетика (образ физические возможности). Собственные рекорды. Самовыражение, самоутверждение, стремление к общественному признанию, славе. Сильный и здоровый. Подготовка себя к практической жизни. Чувство долга.

Потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

## **2.Предметная область «Общая физическая подготовка»**

1.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 повороты 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, круговое 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 различных и.п.;

- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

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 различных и.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;

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);

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;

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.

### **3.Предметная область «Вид спорта»**

#### **3.1.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 естественный препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

##### **3.1.1.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

##### **3.1.2. 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.

##### **3.1.3.Эстафетный бег.**

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

#### **3.2.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.

##### **3.2.1.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.

### **3.2.2. 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.

### **3.2.3. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.**

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

## **Вариативные предметные области**

### ***1. Предметная область «Различные 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

## ***2.Предметная область «Развитие творческого мышления»***

Наряду с формированием физических и технических качеств легкоатлетов развивается и творческое мышление. При обучении по данной программе уделяется внимание следующим видам тактического мышления:

Особенности тактического мышления	Характеристика
Наглядно- образный характер мышления	При решении тактических задач мышление обучающегося основано на наглядных чувственных образах и явлениях. Оно носит



	<p>конкретный характер и связано с восприятием действием соперника и партнеров и всей ситуации спортивной борьбы</p>
<p>Действенный характер мышления</p>	<p>Мышление обучающегося включено в его деятельность, протекает неотрывно от его моторных действий. Нередко спортсмен находит правильное решение не путем предварительного продумывания, а в ходе самого действия</p>
<p>Ситуационный характер мышления</p>	<p>Мышление обучающегося протекает на фоне постоянно меняющихся ситуаций и требует принятия только адекватных решений, ибо неверное решение исправить уже невозможно</p>
<p>Быстрота мышления</p>	<p>Обусловлена жестким лимитом времени для выполнения тактических действий</p>
<p>Гибкость мышления</p>	<p>Обучающий должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий подметив изменения в сложившейся обстановке, вносить поправки в принятое решение.</p>
<p>Целеустремленность мышления</p>	<p>Означает умение обучающегося концентрироваться не отвлекаясь и не прекращая поисковых решений. Целеустремленность тесно связано с развитием воли.</p>
<p>Самостоятельность мышления</p>	<p>Спортсмен должен уметь решать тактические задачи самостоятельно: принимать решения и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами, не поддаваясь постороннему влиянию.</p>
<p>Глубина мышления</p>	<p>Проявляется в умении выделять главное, существенное в тактических действиях.</p>
<p>Широта мышления</p>	<p>Заключается в умении постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. При этом используются данные , как собственного опыта, так и других</p>

	источников.
Критичность мышления	Одно из проявлений мыслительной деятельности, без которого невозможно творческое решение задач, это всесторонняя проверка на прочность различных вариантов собственных тактических действий

### ***3.Предметная область «Национально региональный компонент»***

Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение домашних матчевых встреч по избранному виду спорта и т.п.

### ***4.Предметная область « Специальные навыки»***

Обучение по данному разделу направлено на формирование у обучающихся навыков безопасного поведения и развитие умения идентифицировать факторы риска и опасности. Проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажёров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков. Формы реализации– беседа, рассказ, инструктаж. Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

### ***5.Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»***

Содержание данного раздела направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по виду спорта легкая атлетика; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию.

## **3.1.2.УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 1-2 года обучения**

### **Обязательные предметные области**

## **1.Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

1.*История развития избранного вида спорта.* Историческая справка о возникновении легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в России. Достижения известных легкоатлетов России и стран мира.

2.*Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.* Взаимосвязь физической активности и качества жизни в развитых странах и России. Основные показатели уровня развития спорта и занятости в нем населения Роль физической культуры в жизни современного человека. Физическая культура личности и ценности. Роль физической культуры в жизни человека. Правильное питание.

3. *Этические вопросы спорта.* Понятие спортивной этики и ее принципы. Моральное сознание. Нравственные отношения. Нравственная деятельность. Спортивное поведение. ВФЛА и ее кодекс.

4.*Основы общероссийских и международных [антидопинговых правил](#).* Приказ Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил". Допинг-контроль. Декларация спортсмена.

5.*Нормы и требования, выполнения которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условия выполнения этих норм и требований.* Спортивные звания и спортивные разряды по легкой атлетике. ЕВСК.

6.*Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.* Минимальный возраст для занятий легкой атлетикой. Допустимый масштаб спортивных соревнований в определенных возрастных группах. Анатома- физиологические особенности. Физические и специальные качества.

7.*Основы спортивного питания.* Понятие спортивного питания. Виды спортивного питания. Потребность в энергии и основных питательных веществах легкоатлетов. Питание в соревновательный и тренировочный период. Потребность в витаминах и минералах. Приблизительное меню.

## **2.Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»**

Совершенствование общефизические и специальных упражнений базового уровня. Психологическая подготовка легкоатлетов. Стрессовые ситуации и пути их преодоления.

## **3.Предметная область «Основы профессионального самоопределения»**

Социально-значимые качества личности. Коммуникативные навыки. Лидерские качества. Организаторские способности. Профессия педагога и тренера. Организация спортивных мероприятий. Положение о соревновании. План и конспект тренировочного занятия, проведение тренировочного занятия.

#### **4.Предметная область «Вид спорт»**

##### **Спортивная ходьба.**

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 вися 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. Пробегание 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 сопротивлением 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 переключивания 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 40-50-60-100метров. Пробегание эстафетной дистанции командой 8x50,6x80,4x100метров 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 изучения 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 от200-300м.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. Пробежание 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.

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.** Условия и требования к спортивной подготовке. Нормативы физической подготовки.

**Официальные правила соревнований.** Официальные всероссийские соревнования. Правила вида спорта легкая атлетика. Разрешение на проведение соревнований. Регламенты проведения соревнований. Требования к участию в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Технические правила.

**Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.**

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

**Вариативные предметные области**

**1.Предметная область «Различные 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.

### ***2.Предметная область «Судейская подготовка»***

Основные формы и средства судейской подготовки – целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия; разработка положения о соревновании, судейство учебных игр, поединков, матчей, раундов, партий внутри учебной группы; заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям; изучение различных схем и систем проведения соревнований; ознакомление с функциями судейской коллегии по виду спорта; организация и проведения спортивного мероприятия в организации, в учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

### ***3.Предметная область «Развитие творческого мышления»***

В обучении по данной предметной области ведется работа по совершенствованию творческое мышление легкоатлетов. Оперативное принятие творческих, нестандартных решений в соревновательных моментах.

### ***4. Предметная область «Национально региональный компонент»***

Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение музея спорта, домашних матчевых встреч по избранному виду спорта и т.п.

### ***5.Предметная область « Специальные навыки»***

Обучение по данному разделу направлено на совершенствование у обучающихся навыков безопасного поведения и совершенствование умения идентифицировать факторы риска и опасности. Проведение инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажеров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков. Формы реализации– беседа, рассказ, инструктаж. Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

### ***6.Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»***

Содержание данного раздела направлено на совершенствование знаний устройств спортивного и специального оборудования по легкой атлетике; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью



достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; совершенствование навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию.

### **3.2. Содержание работы по предметным областям, уровням и годам обучения**

#### **Базовый уровень**

#### **1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

	Тема	Год обучения					
	История развития легкой атлетики	х	х	х	х	х	х
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	х	х	х	х	х	х
	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	х	х	х	х	х	х
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	х	х	х	х	х	х
	Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	х	х	х	х	х	х
	Основы здорового питания	х	х	х	х	х	х
	Мотивация к регулярным занятиям физической культуры и спортом	х	х	х	х	х	х
	Самостоятельная работа	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	26	26	35	35	44	44

#### **2. Предметная область «Общая физическая подготовка»**

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Строевые упражнения	х	х	х	х	х	х
2	Ходьба и бег	х	х	х	х	х	х

3	Общеразвивающие упражнения без предметов	х	х	х	х	х	х
4	Общеразвивающие упражнения с предметам	х	х	х	х	х	х
5	Общеразвивающие упражнения с отягощениями	х	х	х	х	х	х
6	Упражнение для развития общей и скоростной выносливости	х	х	х	х	х	х
7.	Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц	х	х	х	х	х	х
8.	Беговые упражнения	х	х	х	х	х	х
9.	Самостоятельная работа	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	52	52	70	70	88	88

### 3.Предметная область «Вид спорта»

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Основы техники бега	х	х	х	х	х	х
2	Бег на короткие дистанции	х	х	х	х	х	х
3	Бег на средние и длинные дистанции	х	х	х	х	х	х
4	Эстафетный бег	х	х	х	х	х	х
5	Общие основы техники прыжков	х	х	х	х	х	х
6	Прыжки в длину с места и с разбега.	х	х	х	х	х	х
7	Тройной прыжок с места и с разбега		х	х	х	х	х
8	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.	х	х	х	х	х	х
9	Самостоятельная работа						
	Итого часов	80	80	106	106	133	133

### 4.Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Гимнастика	х	х				
2	Акробатика	х	х	х	х	х	х
3	Баскетбол	х	х	х	х	х	х
4	Ручной мяч	х	х	х	х		
5	Футбол	х	х	х	х	х	х
6	Самостоятельная работа	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	40	40	53	53	67	67

### 5. Предметная область «*Развитие творческого мышления*»

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Тактические действия спортивной ходьбы.	x	x	x	x	x	x
2	Тактические действия бега на короткие дистанции	x	x	x	x	x	x
3	Тактические действия эстафетного бега	x	x	x	x	x	x
4	Тактические действия бега на средние дистанции и по пересеченной местности	x	x	x	x	x	x
5	Тактические действия прыжков в длину	x	x	x	x	x	x
6	Самостоятельная работа	x	x	x	x	x	x
	Итого часов	13	13	18	18	22	22

### 6. Предметная область «*Национально региональный компонент*»

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	История развития легкой атлетики в Ростовской области	x	x	x	x	x	x
2	Ростовская федерация легкой атлетики	x	x	x	x	x	x
3	Лучшие легкоатлеты Ростовской области	x	x	x	x	x	x
4	Самостоятельная работа	x	x	x	x	x	x
	Итого часов	13	13	18	18	22	22

### 7. Предметная область «*Специальные навыки*»

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Точность и своевременность выполнение задания по технике легкоатлетических упражнений	x	x	x	x	x	x
2	Специальные физические качества легкоатлетов	x	x	x	x	x	x
3	Определение степени опасности и использование страховки и само страховки	x	x	x	x	x	x
4.	Техника безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	x	x	x	x	x	x
5	Самостоятельная работа	x	x	x	x	x	x
	Итого часов	21	21	28	28	36	36

8.Предметная область *«Спортивное и специальное оборудование»*

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Устройство спортивного и специального оборудования при занятиях легкой атлетикой	х	х	х	х	х	х
2	Использование спортивного и специального оборудования при занятиях легкой атлетикой	х	х	х	х	х	х
3	Содержания и ремонта спортивного и специального оборудования			х	х	х	х
4	Самостоятельная работа	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	13	13	18	18	22	22

**Углубленный уровень**

1.Предметная область *«Теоретические основы физической культуры и спорта»*

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	История развития легкой атлетикой	х	х
2	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	х	х
3	Этических вопросы спорта	х	х
4	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	х	х
5	Нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификация по легкой атлетике, условия их выполнения	х	х
6	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий легкой атлетикой	х	х
7	Основы спортивного питания	х	х
8	Самостоятельная работа	х	х
	Итого часов	52	52

2. Предметная область *«Общая и физическая подготовка»*

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	Совершенствование строевых упражнений	х	х
2	Совершенствование ходьбы и бега	х	х
3	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	х	х

4	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	х	х
5	Совершенствование общеразвивающих упражнений с отягощениями	х	х
6	Совершенствование упражнений для развития общей и скоростной выносливости	х	х
7	Совершенствование упражнений для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц	х	х
8	Совершенствование беговых упражнений	х	х
9	Самостоятельная работа		
	Итого часов	69	69

### 3.Предметная область «*Основы профессионального самоопределения*»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	<i>Социально-значимые качества личности</i>	х	х
2	<i>Коммуникативные навыки, лидерский потенциал, работа в команде</i>	х	х
3	<i>Организация спортивных мероприятий</i>	х	х
4	<i>План и конспект тренировочного занятия, проведение тренировочного занятия.</i>	х	х
5	<i>Проектная и творческая деятельность</i>	х	х
6	<i>Самостоятельная работа</i>	х	х
	Итого часов	79	79

### 5. Предметная область «*Вид спорта*»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	Совершенствование техники бега	х	х
2	Совершенствование бега на короткие дистанции	х	х
3	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции	х	х
4	Совершенствование эстафетный бега	х	х
5	Совершенствование техники прыжков	х	х
6	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега.		х
7	Совершенствование тройной прыжок с места и с разбега	х	х
8	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.	х	х
9	Самостоятельная работа	х	х
	Итого часов	160	160

6. Предметная область «*Различные виды спорта и подвижные игры*»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	Гимнастика	х	х
2	Акробатика	х	х
3	Баскетбол	х	х
4	Ручной мяч	х	х
5	Футбол		
6	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Итого часов	27	27

7. Предметная область «*Судейская подготовка*»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	Методика судейства физкультурных и спортивных соревнований и применения ее на практике	х	х
2	Этика поведения спортивных судей	х	х
3	Квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по легкой атлетике	х	х
4	Самостоятельная работа	х	х
	Итого часов	27	27

8. Предметная область «*Развитие творческого мышления*»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	Тактические действия спортивной ходьбы.	х	х
2	Тактические действия бега на короткие дистанции	х	х
3	Тактические действия эстафетного бега	х	х
4	Тактические действия бега на средние дистанции и по пересеченной местности	х	х
5	Тактические действия прыжков в длину	х	х
5	Самостоятельная работа	х	х
	Итого часов	13	13

6.Предметная область « *Национально региональный компонент*»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	<i>Ростовская федерация легкой атлетики</i>	х	х
2	<i>Победы легкоатлетов Ростовской области</i>	х	х
3	<i>Клубы и лучшие игроки легкоатлеты Ростовской области</i>	х	х
4	<i>Самостоятельная работа</i>	х	х
	Итого часов	13	13

7. Предметная область « *Специальные навыки*»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	<i>Точность и своевременность выполнения задания по технике легкоатлетический дисциплин</i>	х	х
2	<i>Физических качества для легкоатлета</i>	х	х
3	<i>Степень опасности , страховка и самостраховка</i>	х	х
4.	<i>Техника безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений</i>	х	х
5	<i>Самостоятельная работа</i>	х	х
	Итого часов	21	21

8.Предметная область «*Спортивное и специальное оборудование*»

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	<i>Устройства спортивного и специального оборудования при занятиях легкой атлетикой</i>	х	х	х	х	х	х
2	<i>Использование спортивного и специального оборудования при занятиях легкой атлетикой</i>		х	х	х	х	х
3	<i>Содержания и ремонта спортивного и специального оборудования</i>			х	х	х	х
4	<i>Самостоятельная работа</i>	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	13	13	18	18	22	22

**3.3Объёмы 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

Показатели учебной нагрузки	Уровень сложности программы							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	5	5	6	6
Общее количество часов в год	264	264	352	352	440	440	528	528
Общее количество занятий в год	132	132	176	176	220	220	264	264

### **3.4. Методические материалы**

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 обучающегося.

На базовом уровне, 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 базового уровня до углубленного уровня по годам обучения;
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 базового уровня 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 углубленного уровня 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 базового уровня 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. Самостоятельная работа обучающегося.

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.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодозлируемые 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, проделанной 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:

7. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
8. количеством повторений;
9. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
10. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
11. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
12. 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 учебного 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.

### **3.5. Методы выявления и отбор одаренных детей**

Вопрос отбора спортивно - одаренных детей с позиции теоретических и практических особенностей учебно-тренировочного процесса изучения видом спорта волейбол очень важный, так как обуславливает будущие успехи ребенка в данном виде спорта.

Отбор - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающая педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков и юношей для занятий спортом.

Педагогические критерии отбора характеризуют уровень развития физических качеств, технико-тактическую подготовленность, темпы роста спортивно-технического мастерства, роста спортивных достижений, моторную обучаемость, координационные возможности, способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы.

Психологические критерии отбора включают показатели, свидетельствующие о возможностях совершенствования различных психических качеств, степени развития волевых качеств, особенностей темперамента, характера.

Медико-биологические критерии отбора характеризуют состояние здоровья спортсмена, его биологический возраст, морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.

Социальные критерии отбора включают характеристику мотивов, интересов и запросов детей и подростков для занятий спортом, влияние спорта на семью и коллектив.

### **3.6. 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) Обучающийся 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 поочередно, 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.

## **4. План воспитательной и профориентационной работы.**

Воспитательная и профориентационная работа является неотъемлемой частью обучения по данной программе и достижения ее цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к



личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. План воспитательной и профориентационной работы в группе связан с данной работой спортивной школы.

№	Мероприятия
1	Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в ДЮСШ №3
2	Родительские собрания в отделениях ДЮСШ №3 с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮСШ на учебный год. Выборы в родительский комитет ДЮСШ.
3	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях
4	«Дни открытых дверей», организация и проведение мероприятий по привлечению детей района в спортивную школу.
5	«Неделя безопасности» - встреча учащихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах».
6	Совместная работа с образовательными учреждениями по выявлению неблагополучных семей, «трудных» подростков
7.	Организация и проведение районной Спартакиады школьников
8.	Участие обучающихся в спортивных соревнованиях районного, областного значения
10	Спортивно-развлекательная программа «Мама, папа, я – спортивная семья» - соревнования среди семейных команд отделений ДЮСШ
11	Традиционное торжественное мероприятие «Посвящение в учащиеся ДЮСШ» с приглашением выпускников спортивной школы, МС, ветеранов спорта
12.	Участие во всероссийской акции «Спорт против наркотиков»
13	Консультации с тренерами-преподавателями на тему: «Трудные» дети, профилактика отклоняющегося поведения»
14	Декада “SOS”- мероприятия, утверждающие норму здорового образа жизни.
15	Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних.
16	Организация и проведение торжественного награждения победителей конкурса «Лучший тренер ДЮСШ» по итогам учебного года»
17	Месячник военно- патриотического воспитания подрастающего поколения
18	Родительские собрания в отделениях по итогам работы за 1-ое полугодие
19	Размещение в школах города, СМИ, Интернет- ресурсах о деятельности спортивной школы, достижениях обучающихся.
21	Спортивно-массовое мероприятие посвященное Дню защитника Отечества
22	Спортивно-массовое мероприятие посвященное Дню 8 Марта
23	Спортивный праздник, посвященный памяти А.И.Тимофеева
24	Легкоатлетический пробег (велопробег) посвященный Дню Победы

25	Спортивный праздник посвященный Дню Защиты детей
26	Спортивный праздник посвященный Дню физкультурника

## 5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 5.1. 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 базового уровня 1 года обучения

Год обучения		пол	I год обучения			
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		возраст			
			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  
базового уровня 2 года обучения**

Год обучения		пол	II год обучения		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		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  
базового уровня 3 года обучения**

Год обучения		пол	III год обучения		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		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 базового уровня 4,5,6 года обучения и углубленного уровня сложности I и 2 года обучения.

Год обучения		Год обучения					
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	пол	4	5	6	УУС -1	УУС -2
			12лет	13лет	14 лет	15 лет	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.

### **5.2. 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 уровнях обучения в целях:

- 1) контроля уровня физической подготовленности учащихся.
- 2) оценки соответствия результатов освоения образовательных программ государственным федеральным требованиям;
- 3) проведения учащимися самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательного 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, - 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 программы (в конце учебного года);
2. при досрочном переводе учащихся с этапа на этап, при условии прохождения одного года обучения на предыдущем этапе.

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

- а)теория и методика физической культуры и спорта - зачет;
- б)ОФП, СФП- 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 спортивные мероприятия, 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.

## **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. 2009 г.
3. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
5. М.Н. Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.
6. Мехрикадзе В.В. Бег на короткие дистанции. 2016 год.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
9. П.У. Лео Дж; Мил Рой П. Анатомия бега, 2019.
10. Ревзон А, Якимов А. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки "чистых" спортсменов. 2019 год.

### **5.2. Список интернет-ресурсов**

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