

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр

«Юность»

Принято
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
Протокол от 18.08.2023 № 4



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
А.Ю. Камезин

Приказ от 19.08.2023 № 93/00

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Автор и разработчик программы
Методист
Колосков Роман Викторович

Рецензенты:
Максимов Александр Сергеевич
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
теории и методики по лёгкой атлетике
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК и С» города В. Луки

Ершов Валерий Юрьевич
Доцент кафедры
теории и методики по лёгкой атлетике
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК и С» города В. Луки

Содержание

| | |
|--|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 10 |
| II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 16 |
| 2.1. Методика и содержание работы по предметным областям | 16 |
| 2.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углублённого уровней сложности) | 16 |
| 2.1.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углублённого уровня сложности) | 21 |
| 2.1.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углублённого уровней сложности) | 24 |
| 2.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углублённого уровня сложности) | 29 |
| 2.1.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности) | 30 |
| 2.1.6. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углублённого уровня сложности) | 31 |
| 2.1.7. Вариативная предметная область «специальные навыки» (для базового уровня и углублённого уровня) | 32 |
| 2.1.8. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углублённого уровней сложности) | 33 |
| 2.2. Рабочие программы по предметным областям | 34 |
| 2.3. Объёмы учебных нагрузок | 34 |
| 2.4. Методические материалы | 35 |
| 2.4.1. Общие черты структуры учебно-тренировочного занятия | 35 |
| 2.4.2. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углублённого уровней сложности) | 37 |
| 2.4.3. Методический материал по предметной области «вид спорта» (для базового и углублённого уровней сложности) | 40 |
| 2.5. Методы выявления и отбора одарённых детей | 42 |
| 2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы | 44 |
| III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ | 46 |
| IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 50 |
| 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы | 50 |
| 4.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы | 53 |
| 4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся | 55 |
| V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 57 |
| 5.1. Список литературы | 57 |
| 5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе | 57 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Лёгкая атлетика» для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность» (далее - Программа), разработана в соответствии с приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629

Настоящая Программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи часть 1 статьи 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ) являются составляющей частью системы образования в Российской Федерации. Частью 1 статьи 12 273 -ФЗ определено, что именно образовательные программы определяют содержание образования, концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии со стандартами;

психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная Программа направлена на:

отбор одарённых детей;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лёгкой атлетике;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются: укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Лёгкую атлетику часто называют «королевой спорт», у неё есть все основания претендовать на столь высокий «титул» - это древнейший вид спорта, наиболее естественный и распространённый на земном шаре, пользующийся огромной популярностью. Лёгкая атлетика стала прародительницей многих видов спорта, в основе которых лежат её отдельные элементы. В мире авторитет легкоатлетического спорта очень высок.

Лёгкая атлетика - это различные виды ходьбы и бега, прыжков и метаний, то есть самых, что ни на есть, естественных двигательных действий человека. Девиз современного легкоатлетического спорта - «Быстрее! Выше! Дальше!». Сведения о лёгкой атлетике как вида спортивной деятельности связаны с историей древних Олимпийских Игр, которые проводились более 3 тысяч лет назад в Греции. Основу программы древних Олимпийских Игр составляли легкоатлетические виды - это был бег на длину стадиона (192,27 м) или стадий, только потом программа расширилась.

Лёгкая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Это комплекс отличных друг от друга спортивных дисциплин. Распределение их по основным группам - ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья носит условный характер. По своей специфике многочисленные виды лёгкой атлетики можно разделить на родственные группы:

Спринтерский бег, который делится на гладкий, барьерный и эстафетный. Гладкий спринт - это бег на дистанциях 50,60, 100, 200, 300, 400, 500 и 600 метров; бег с барьерами - 100, 110, 300, 400 метров; эстафетный бег - командный вид соревнований в легкой атлетике, видов эстафетного бега существует множество, но в программу крупнейших официальных соревнований входят два вида спринтерских эстафет - 4 x 100 м, 4 x 400 м для мужских и женских команд.

Бег на средние дистанции - это бег на дистанциях 800, 1000, 1500, 2000 метров, 1 милю (1609 м), эстафеты 4 x 800 м, 4 x 1500 м.

Бег на длинные дистанции и стайерский бег. Основных дистанций в этой группе три - 3000, 5000, 10000 метров.

Бег с препятствиями или стипль-чез, стандартные дистанции для стипль-чеза это 2000 и 3000 метров. Препятствиями в стипль-чезе являются барьеры и яма с водой.

Бег на сверхдлинные дистанции и пробеги - это группа видов весьма объемна. Очень популярны во всем мире пробеги мужчин и женщин по шоссе на дистанциях от 10 км. Сюда также входят часовой и суточные бега.

Марафон - классическая дистанция на 42 км 195 м.

Бег по пересечённой местности или кросс.

Горный бег.

Спортивная ходьба на дистанциях 3, 5, 10, 20, 30 и 50 км.

Прыжки делятся на две группы - вертикальные и горизонтальные. Вертикальные - прыжок в высоту и прыжок с шестом, горизонтальные - прыжок в длину и тройной прыжок.

Метания включают в себя метание диска, молота, копья и толкание ядра.

Многоборья. Видов многоборья существует несколько, но основных - четыре, у мужчин летом 10-борье (бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с/б, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м). Зимой многоборье включает 7 и 5 видов: 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 60 м с/б, прыжок с шестом, бег на 1000 м.

Женское семиборье включает следующие виды: бег на 100 м с/б, прыжок в высоту, толкание ядра, бег на 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег на 800 м.

Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение учебно-тренировочных процессов, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объёмов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учётом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на соревнованиях;

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам; участие в соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углублённый) в освоении обучающимися образовательной программы (далее - уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углублённого уровня).

МБУ ДО ДООСЦ «Юность», для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углублённом уровне до 2 лет.

Трудоёмкость образовательной программы (объём времени на реализацию предметных областей) определяется из расчёта 44 недели в год.

МБУ ДО ДООСЦ «Юность» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращённые сроки.

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

Минимальный численный состав учебных групп

| Уровень сложности | Период обучения | Минимальная наполняемость группы | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
|--------------------------------------|-----------------|----------------------------------|--|
| Базовый уровень сложности | 1 год | 15 человек | 4-6 |
| | 2 год | 14 человек | 6 |
| | 3 год | 12 человек | 8 |
| | 4 год | 12 человек | 8 |
| | 5 год | 10 человек | 10 |
| | 6 год | 8 человек | 10 |
| Углублённый уровень сложности | 1 год | 8 человек | 12 |
| | 2 год | 6 человек | 12 |
| | 3 год | 6 человек | 14 |
| | 4 год | 6 человек | 14 |

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учётом соблюдения техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих:

обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня:

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и подвижные игры; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Углублённый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих

обязательных и вариативных предметных областей: обязательные предметные области

углублённого уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; основы

профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области углублённого уровня: различные виды спорта и

подвижные игры; судейская подготовка; специальные навыки;

спортивное и специальное оборудование.

Результатом освоения Программы является:

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.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» 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.

В предметной области «общая 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 дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

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

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» 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.

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.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид 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.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня и углубленного уровня:

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.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня: освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчёта 44 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха. Расчёт учебных часов ведётся в академических часах. 1 академический час равен 40 минутам.

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

Таблица 2

Учебный план образовательного процесса на 44 недели для базового уровня сложности

| № п/п | Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки | Процентное соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана базового уровня сложности | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | |
|-----------|--|--|--|----------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|----------|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | | | Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год |
| | Общий объем часов | 100% | 2112 | | | | | | 264 | 264 | 352 | 352 | 440 | 440 |
| 1. | Обязательные предметные области | 65% | 1370 | | | | | | 171 | 171 | 228 | 228 | 286 | 286 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10% | 210 | | | | | | 26 | 26 | 35 | 35 | 44 | 44 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 28% | 590 | | | | | | 74 | 74 | 98 | 98 | 123 | 123 |
| 1.3. | Вид спорта | 27% | 570 | | | | | | 71 | 71 | 95 | 95 | 119 | 119 |
| 2 | Вариативные предметные области | 28% | 590 | | | | | | 74 | 74 | 98 | 98 | 123 | 123 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 11% | 232 | | | | | | 29 | 29 | 39 | 39 | 48 | 48 |
| 2.2. | Специальные навыки | 9% | 190 | | | | | | 24 | 24 | 31 | 31 | 40 | 40 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 8% | 168 | | | | | | 21 | 21 | 28 | 28 | 35 | 35 |
| | Самостоятельная работа | 3% | 64 | | | | | | 8 | 8 | 11 | 11 | 13 | 13 |
| | Воспитательная работа | 3% | 64 | | | | | | 8 | 8 | 11 | 11 | 13 | 13 |
| | Аттестация | 1% | 24 | | | | | | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| | Промежуточная аттестация | | 21 | | | | | | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 |
| | Итоговая аттестация | | 3 | | | | | | | | | | | 3 |
| 3. | Теоретические занятия | | 223 | | 223 | | | | 30 | 32 | 36 | 39 | 44 | 42 |
| 4. | Практические занятия | | 1737 | | | 1737 | | | 215 | 213 | 290 | 287 | 365 | 367 |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | | 1539 | | | | | | 195 | 193 | 256 | 251 | 321 | 323 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | | 116 | | | | | | 10 | 10 | 20 | 22 | 27 | 27 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | | 82 | | | | | | 10 | 10 | 14 | 14 | 17 | 17 |
| 5. | Самостоятельная работа | | 64 | 64 | | | | | 8 | 8 | 11 | 11 | 13 | 13 |
| 6 | Воспитательная работа | | 64 | | | | | | 8 | 8 | 11 | 11 | 13 | 13 |
| 7. | Аттестация | | 24 | | | | | | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 7.1. | Промежуточная аттестация | | | | | | 21 | | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 |
| 7.2. | Итоговая аттестация | | | | | | 3 | | | | | | | 3 |

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

обязательные предметные области:
теоретические основы физической культуры и спорта;
общая физическая подготовка;
общая и специальная физическая подготовка;
вид спорта;
основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:
различные виды спорта и подвижные игры;
специальные навыки;
судейская подготовка;
спортивное и специальное оборудование.
Самостоятельная работа.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБУ ДО ДООСЦ «Юность»;

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

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

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

| № п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы |
|-------|---|--|
| 1. | Обязательные предметные области | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 — 25 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 20 — 30 |
| 1.3. | Вид спорта | 15 — 30 |
| 2. | Вариативные предметные области | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5-15 |
| 2.2. | Специальные навыки | 5-20 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 5-20 |

Учебный план образовательного процесса на 44 недели для углубленного уровня сложности

| № п/п | Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | |
|----------|--|--|--|----------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|----------|---------------------------------|---------|---------|---------|
| | | | | | Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| | Общий объем часов | 100% | 2288 | | | | | | 528 | 528 | 616 | 616 |
| 1. | Обязательные предметные области | 71% | 1624 | | | | | | 375 | 375 | 437 | 437 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10% | 230 | | | | | | 53 | 53 | 62 | 62 |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 18% | 412 | | | | | | 95 | 95 | 111 | 111 |
| 1.3. | Вид спорта | 28% | 640 | | | | | | 148 | 148 | 172 | 172 |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения | 15% | 342 | | | | | | 79 | 79 | 92 | 92 |
| 2 | Вариативные предметные области | 21,7% | 498 | | | | | | 115 | 115 | 134 | 134 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 10% | 232 | | | | | | 54 | 54 | 62 | 62 |
| 2.2. | Судейская подготовка | 5% | 114 | | | | | | 26 | 26 | 31 | 31 |
| 2.3. | Специальные навыки | 5% | 114 | | | | | | 26 | 26 | 31 | 31 |
| 2.4. | Спортивное и специальное оборудование | 1,7% | 38 | | | | | | 9 | 9 | 10 | 10 |
| | Самостоятельная работа | 3% | 70 | | | | | | 16 | 16 | 19 | 19 |
| | Воспитательная работа | 3,3% | 74 | | | | | | 17 | 17 | 20 | 20 |
| | Аттестация | 1% | 22 | | | | | | 5 | 5 | 6 | 6 |
| | Промежуточная аттестация | | 18 | | | | | | 5 | 5 | 6 | 2 |
| | Итоговая аттестация | | 3 | | | | | | | | | 3 |
| 3. | Теоретические занятия | | 227 | | 227 | | | | 52 | 55 | 59 | 61 |
| 4. | Практические занятия | | 1896 | | | 1896 | | | 438 | 435 | 512 | 511 |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | | 1572 | | | | | | 366 | 358 | 427 | 421 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | | 230 | | | | | | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | | 94 | | | | | | 22 | 22 | 25 | 25 |
| 5. | Самостоятельная работа | | 70 | 70 | | | | | 16 | 16 | 19 | 19 |
| 6 | Воспитательная работа | | 74 | | | | | | 17 | 17 | 20 | 20 |
| 7 | Аттестация | | 21 | | | | | | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 7.1. | Промежуточная аттестация | | 18 | | | | 18 | | 5 | 5 | 6 | 2 |
| 7.2. | Итоговая аттестация | | 3 | | | | 3 | | | | | 3 |

Календарный учебный график для углубленного уровня сложности Таблица 5

| Календарный учебный график на углубленном уровне подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сводные данные | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|--------|-------------|-------|---------|-------|-------------|-------|--------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|--------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|----------------|-------|-------------|-------|--------|-------|-------|-----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|
| Год обучения | Сентябрь | | | | Октябрь | | | Ноябрь | | | Декабрь | | | | Январь | | | Февраль | | | Март | | | | Апрель | | | Май | | | Июнь | | | Июль | | | Август | | | Теоретические занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Реферативная работа | Проектно-исследовательская работа | Итоговая аттестация | Итого | | | | | | |
| | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 30.09-06.10 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 28.10-03.11 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25.11-01.12 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 30.12-05.01 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27.01-02.02 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24.02-01.03 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 30.03-05.04 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27.04-03.05 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | | | | | | | | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 29.06-05-07 | 06-12 |
| 1 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 52 | | | | | | | |
| Т | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 52 | | | | | | | |
| П | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | | 438 | | | | | | |
| С | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 16 | | | | | | | | | |
| Э | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | | | | | | 17 | | | | | | | | |
| Ш | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | |
| = | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 52 | 438 | 16 | 17 | 5 | 0 | 528 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 52 | | | | | | | |
| Т | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 55 | | | | | | | |
| П | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 12 | | 435 | | | | | | |
| С | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 16 | | | | | | | | | |
| Э | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | | | | | | 17 | | | | | | | | |
| Ш | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | |
| = | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 55 | 435 | 16 | 17 | 5 | 0 | 528 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 59 | | | | | | | |
| Т | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 59 | | | | | | | |
| П | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | | 512 | | | | | | |
| С | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 19 | | | | | | | | | |
| Э | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | |
| Ш | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | |
| = | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 59 | 512 | 19 | 20 | 6 | 0 | 616 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 61 | | | | | | | |
| Т | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 61 | | | | | | | |
| П | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | 9 | 11 | 9 | 14 | | 511 | | | | | | |
| С | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 19 | | | | | | | | | |
| Э | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | |
| Ш | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | |
| = | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 61 | 511 | 19 | 20 | 2 | 3 | 616 | | | | | | | | | | | | | |

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

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

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

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе углубленного уровня в области физической культуры и спорта

| № п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы |
|-------|---|--|
| 1. | Обязательные предметные области | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 — 15 |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 10 — 15 |
| 1.3. | Вид спорта | 15 — 30 |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения | 15 — 30 |
| 2. | Вариативные предметные области | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5-10 |
| 2.2. | Судейская подготовка | 5-10 |
| 2.3. | Специальные навыки | 5-20 |
| 2.4. | Спортивное и специальное оборудование | 5-20 |

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок, также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке обучающихся исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка обучающихся осуществляется в течение всех лет обучения в спортивно-оздоровительном центре. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки обучающимся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивного занятия и её общие основы.

Обучающийся должен:

знать задачи, стоящие перед ним;

уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичного занятия, её содержании, планировании перспективного многолетнего занятия;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

вести учёт занятия и контроль за ним;

анализировать спортивные и функциональные показатели;

вести дневник занятия.

Само определение индивидуальных особенностей обучающегося, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима обучающегося (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки обучающихся используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема № 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, её место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

Тема № 2. Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения).

Методические указания. Изучая данную тему, обучающиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, её целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развёрнутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

Тема № 3. Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификация в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

Методические указания. Обучающиеся должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема № 4. Костно-мышечная система, её строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих обучающихся.

Тема № 5. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема № 6. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге).

Методические указания. В результате изучения данной темы обучающиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

Тема № 7. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.

Методические указания. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

Тема № 8. Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, её строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Методические указания. В результате изучения этой темы обучающиеся должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

Тема № 9. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Методические указания. Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, учебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема № 10. Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса).

Методические указания. Необходимо, чтобы обучающиеся знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

Тема № 11. Физиологические основы физкультурно-спортивно занятия.

(Физиологическое представление о физкультурно-спортивном занятии. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта).

Методические указания. Обучающиеся должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами физкультурно-спортивно занятия.

Тема № 12. Физиологические методы определения тренированности обучающихся. (Понятие о тренированности, её критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы обучающегося).

Методические указания. При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность обучающихся. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.

Тема № 13. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха обучающегося. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение

правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание обучающихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого обучающегося должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Обучающимся желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

Тема № 14. Закаливание организма обучающегося. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в физкультурно-спортивно практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

Методические указания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому обучающиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

Тема № 15. Гигиенические требования к питанию обучающегося. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания обучающихся в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, наркотиков).

Методические указания. Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема № 16. Систематический врачебный контроль за обучающимися как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения).

Методические указания. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для обучающегося с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современного учебно-тренировочного занятия.

Тема № 17. Самоконтроль в процессе физкультурно-спортивных занятий. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля

ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Обучающимся необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

Тема № 18. Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

Методические указания. Тема излагается подготовленным обучающимся. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 19. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к занятию, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания педагога и спортивного врача, борьба с вредными привычками - активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

Тема № 20. Общая характеристика физкультурно-спортивного занятия обучающихся. Средства физкультурно-спортивного занятия. Методы физкультурноспортивного занятия. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Методические указания. В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема № 21. Основные виды подготовки обучающегося в процессе занятия. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе занятия, волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости.)

Методические указания. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

- 1) определение понятия;
- 2) формы проявления данного качества;
- 3) факторы, обуславливающие уровень его развития;

- 4) задачи развития данного качества;
- 5) средства (упражнения), типичные для развития качества;
- 6) методы развития физических качеств;
- 7) особенности регулирования нагрузки и отдыха;
- 8) особенности развития качества от возраста и пола занимающихся;
- 9) контроль за уровнем развития данного качества.

Тема № 22. Периодизация спортивной тренировки обучающихся.

Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. (Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период).

Методические указания. Обратит особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом. Обучающиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа годичного цикла занятия, их продолжительность.

Тема № 23. Планирование и учет в процессе занятия. (Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование занятия. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование занятий на месяц. Значение учета. Виды и документы учета).

Методические указания. Участие обучающегося в составлении планов занятия, сознательности и активность в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник обучающегося. Роль полной и объективной информации о их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.

Тема № 24. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

Методические указания. Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика обучающихся в соревнованиях.

Тема № 25. История развития легкой атлетики.

Тема № 26. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Тема № 27. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Тема № 28. Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Ответственность за противоправные действия.

2.1.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и

достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путём увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка - это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие обучающегося и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития обучающегося. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития обучающегося объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных обучающимся (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Ещё более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренируемость.

Объективные законы требуют, чтобы физкультурно-спортивное занятие, являлось глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в физкультурно-спортивном занятии неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки обучающегося означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из занятия без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически - как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в занятии будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определённая мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

Быстрота - это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

Сила - это способность преодолевать определённое сопротивление. В беге и прыжках обучающийся преодолевает вес собственного тела. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы легкоатлеты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гириями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гириями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим обучающимся.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению и выполнять работу длительное время. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Гибкость - способность обучающегося выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений обучающегося обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

Ловкость - это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

2.1.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме обучающегося, обеспечить обучающемуся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов занятия. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия: К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимся каких-либо физических упражнений:

общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации обучающегося, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах занятия.

Техническая подготовка в беге на короткие дистанции

Спринт - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4 x 100 и 4 x 400 метров у мужчин и женщин.

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности Программы в процессе занятия обучающиеся близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо ознакомиться с особенностями бега

каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Для бегунов на короткие дистанции, занимающихся на четвертом, пятом, шестом годах базового уровня сложности и для обучающихся углубленного уровня сложности основными задачами станут: научить низкому старту и стартовому разбегу. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Научить низкому старту на повороте. Научить финишному броску на ленточку.

Техническая подготовка в беге на средние дистанции

Бег на средние дистанции - совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миль, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез).

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности Программы основными задачами становятся создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Для занимающихся на четвертом, пятом, шестом годах базового уровня сложности и для обучающихся углубленного уровня сложности основными задачами станут: дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Обучение технике бега на повороте. Обучение технике стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростносиловых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Тактическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом

тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем: изучение общих положений тактики;

знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;

изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде; знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, физкультурно-спортивных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);

определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач обучающийся вместе с педагогом разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определённым изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем обучающийся накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Обучающийся, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с педагогом и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающегося - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка обучающегося, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки

педагогам в решении проблем, связанных с учебно-тренировочным процессом. Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую педагог ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании её важности у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию педагога о достижениях обучающегося, о том, что ещё ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжёлым функциональным состоянием в процессе преодоления дистанции, вызывает изменения в организме легкоатлета, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определённой динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных,

обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определённых условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжёлым функциональным состоянием, необходимо на занятиях моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в занятия отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приёмами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, даёт участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на занятии, то обучающийся должен иметь о них чёткое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы воспитанники, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определённый этап занятия с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением обучающихся

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после занятия, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют

преимущественное значение. На базовом уровне сложности упор в занятиях должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных моральнопсихологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к педагогу, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

2.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. На первом году обучения в группе занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт педагогу, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже и на стадионе отметок для пробегания отрезков 30, 40, 50, 60, 80, 90, 100, 120, 150 м т.д., соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в различных секторах спортивного объекта. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

У обучающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Педагогу следует постоянно побуждать обучающихся к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе.

В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, барьерном и гладком беге будут не только педагог, но и сами обучающиеся.

Занимающиеся должны периодически привлекаться педагогом в качестве помощников при проведении разминки и основной части занятия с обучающимися более младших возрастов. Определённая помощь педагогу ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1 -го года обучения на базовом уровне сложности.

Обучающиеся должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить её по заданию педагога, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать педагогу в работе с младшими возрастными группами.

Обучающиеся групп 2-го года обучения являются помощниками педагога в работе с начинающими обучающимися. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах 1 -го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу занятия, отвечающую поставленной

задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет педагогу выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учёбы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

2.1.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровня сложности)

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полёта прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика - отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах.

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

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные и подвижные игры и эстафеты.

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

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех обучающихся. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно

рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

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

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

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом педагог даёт обучающимся определённую установку на игру.

2.1.6. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

В ходе занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, обучающиеся приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише. На занятиях, семинарах, по итогам участия в соревнованиях обучающиеся продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования судейских навыков на 1 -м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На 2-м году обучения углубленного уровня сложности обучающиеся обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи - хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города.

В конце обучения по Программе обучающиеся должны хорошо знать правила

соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

2.1.7. Вариативная предметная область «специальные навыки» (для базового уровня и углубленного уровня)

Улучшение спортивных результатов в лёгкой атлетике существенным образом зависит от уровня развития специальной работоспособности, что требует применение специфических средств занятия и их рационального планирования в подготовительных и соревновательных периодах многолетнего учебнотренировочного процесса. В современной лёгкой атлетике вопрос выявления наиболее эффективных основных и вспомогательных средств многолетних занятий, соотношение и преемственности их нагрузки имеет прямое отношение к направленному и эффективному повышению специальной работоспособности от младшего школьного возраста до взрослых спортсменов.

Специальная работоспособность обучающихся определяется, как способность выполнять специфическую работу заданного объёма и интенсивности. Показателем специальной работоспособности обучающегося является уровень функциональных сдвигов при выполнении специфической нагрузки заданного объёма и интенсивности, а также определённое состояние систем и функций организма в условиях покоя. Последовательное повышение уровня специальной работоспособности - основное условие учебно-тренировочного занятия. Специфическая работа в лёгкой атлетике - работа в нестандартных условиях. В лёгкой атлетике уровень развития специальной работоспособности в основном определяют уровни развития ведущих физических качеств легкоатлета: специальной и скоростно-силовой выносливости.

Известно, что средства занятия, используемые в подготовке легкоатлета, разделяют на основные и вспомогательные. Вспомогательные средства подразделяются на общеразвивающие и специальные. Специальные средства делятся на подготовительные, имитационные и подводящие.

Основными средствами специальной работы являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида лёгкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп. Ведущим методическим принципом при проведении специальной работы является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.). различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);

с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши - 80-120 %), рывки (юноши - 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела; метание гранаты, ядра;

различные прыжковые упражнения с отягощением.

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств: бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время; бег с хода тоже на коротких отрезках; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы; различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.; бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени); выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной. Упражнения на развитие выносливости:

кроссовый бег; повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью; повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д. Специальные беговые упражнения:

бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом голени назад; бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг; бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг; бег с прямыми ногами; бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага; бег толчками.

2.1.8. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки легкоатлетов любого уровня, что в свою очередь требует от педагогического состава грамотного и объективного выбора при планировании учебно-тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия легкоатлета, наличие в арсенале педагога самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

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

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

различным оборудованием и инвентарем.

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

2.2. Рабочие программы по предметным областям

2.3. Объемы учебных нагрузок

| Показатель учебной нагрузки | Уровень сложности программы | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|---------|-----|-----|
| | Базовый уровень сложности | | | | | | Углубленный уровень сложности | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Количество часов в неделю | 4-6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| Количество занятий в неделю | 2-3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4-5 | 4-5 | 5 | 5 |
| Общее количество часов в год | 264 | 264 | 352 | 352 | 440 | 440 | 528 | 528 | 616 | 616 |
| Общее количество занятий в год | 132 | 132 | 176 | 176 | 220 | 220 | 176-220 | 176-220 | 220 | 220 |

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую обучающийся выполняет, измеряется суммой затраченного на учебно-тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки обучающегося. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности обучающегося и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую обучающийся выполняет на занятии принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки обучающегося любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» занятия.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между забегами), стайера - большей. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит педагога дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем учебно-тренировочной нагрузки ещё не определяет величины её воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» учебно-тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у обучающихся различной

квалификации и подготовленности. Поэтому величина учебно-тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма обучающегося на строго регламентированное выполнение каких-то определённых упражнений.

2.4. Методические материалы

2.4.1. Общие черты структуры учебно-тренировочного занятия

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и учебно-тренировочной подготовки обучающихся.

Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Однако, теория учебно-тренировочного занятия является недостаточно разработанной в педагогической науке. Ещё недостаточно раскрыта в исследованиях структура учебнотренировочного занятия, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме занятия с совершенно новых позиций на основе использования стандартных учебно-тренировочных заданий.

Если учитывать, что учебно-тренировочное задание является исходным элементом структуры занятия, то можно полагать, что эффективность учебнотренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и учебно-тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике. Однако педагог должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Учебно-тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной занятия:

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

Средствами решения этих задач могут быть:

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

Методы выполнения упражнений:

равномерный;

повторный;

игровой;

круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счёт 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 занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающегося, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

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

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детелизирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» учебнотренировочных заданий:

для овладения и совершенствования техники;
развития быстроты и ловкости; развития силы;
развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;
повторный;
переменный;
интервальный;
игровой;
круговой;
контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия. Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направить организм на постепенное снижение функциональной активности обучающихся.
2. Подведение итогов проведённого занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

легкодозируемые упражнения;
умеренный бег;
ходьба;

относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;

повторный;

игровой.

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

2.4.2. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровня сложности)

Методика развития быстроты

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно умение быстро расслаблять мышцы после произведённой ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении, выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты. Для развития быстроты используются разнообразные средства и методы, с помощью которых удастся «сломать» установившийся ритм движений и перейти на новый, позволяющий совершать движения с большей скоростью и частотой. Лучшим способом для достижения этой цели может служить волевая установка - возможно быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках. К таким упражнениям относятся различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой, высоко повешенный предмет. Особенно эффективны выбегания со страта на отрезке 12-15 метров с установкой на время.

Таким образом, при выполнении всех упражнений с установкой «кто быстрее», «кто дальше» или «кто выше» проявляются максимальные усилия обучающегося, и развивается быстрота движений. Из других средств, развивающих быстроту, нужно выделить: часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках (от 20 до 100 м), старты по сигналу, повторные упражнения, выполняемые почти с максимальной скоростью, упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре наклонившись, бег под уклон 2-3 градуса, бег по ветру и т.п.). В одно занятие не следует включать много упражнений, выполняемых с предельной быстротой. При большом количестве повторений наступает усталость, и быстрота движений снижается. В свою очередь, снижается и эффективность занятия на быстроту. Поэтому начинающим легкоатлетам тренировать быстроту лучше понемногу, но чаще. В каждом занятии повторять упражнения, развивающие быстроту, следует после полного отдыха. Непрерывно повторяемые упражнения в беге и прыжках (сериями) нужно сразу прекращать, как только появится усталость, или когда уменьшится скорость при выполнении повторных упражнений в беге.

Методика развития силы

Какими методами и при каких условиях можно успешно развивать силу. Эффективно выполнять упражнения: с малым весом, сериями и «до отказа»; со средним весом (65-70% от предельного) и выше; с большим весом и до максимально возможного веса. Подбирать методы следует в зависимости от индивидуальных особенностей данного обучающегося. На первых занятиях, когда силы у обучающегося ещё недостаточно, упражнения с отягощением выполняются медленно и с малым весом (набивными мячами, мешками с песком и др.). В дальнейшем упражнения выполняются так быстро, как позволит отягощение. Упражнения с малой

учебно-тренировочной нагрузкой можно делать часто (даже ежедневно). При многократном повторении этих упражнений больше развивается силовая выносливость и в меньшей мере максимальная сила. Для развития силы применяются упражнения в преодолении собственного веса (прыжки вверх из приседа на двух и на одной ноге, подтягивания, отжимания и др.), выполняемые в медленном и быстром темпе. Применение их зависит от подготовленности обучающегося. В одном занятии эти упражнения можно выполнять до возможного числа повторений, сериями (3-5), с 3-5 минутным отдыхом между ними. Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости обучающегося. Упражнения со средним и большим весом повторяются 35 раз подряд, а иногда и меньше, в зависимости от способностей обучающегося. После этого дается отдых 2-5 мин. Но наибольшей силы можно достигнуть посредством упражнений со штангой, вес которой постепенно возрастает. В начале 3-5 раз подряд обучающийся поднимает вес на 60-70% меньше предельного (2-3 подхода). По мере увеличения веса количество подходов и повторений уменьшается. Околопредельный и предельный вес следует поднять один раз. Новый вес, который легкоатлет ещё не поднимал, он может поднять лишь после того, как достаточно уверенно поднимет предыдущий вес не менее двух раз. После каждого упражнения надо отдыхать 3-5 мин. Поднимание только большого веса, непрерывно или «до отказа», связано с большим «натуживанием». Это неблагоприятно отражается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах обучающегося. Такая учебно-тренировочная работа малоэффективна. При поднимании большого веса важно следить за тем, чтобы общая сумма его в одном занятии (в кг) была небольшая. После упражнений с отягощениями рекомендуется перейти к таким упражнениям, как баскетбол, волейбол, и в заключение провести упражнения на расслабление и спокойный бег. Как же планировать учебно-тренировочные нагрузки для успешного развития силы. Наибольший объем упражнений на силу должен приходиться на подготовительный период занятия легкоатлета (декабрь, март). При этом важно, чтобы с каждым месяцем этот объем постепенно возрастал. Лучшие легкоатлеты к концу периода поднимают в одном занятии до 10 тонн. У начинающих легкоатлетов вес не должен превышать одной тонны. У специализирующихся в беге объем в силовой подготовке небольшой. В подготовительном периоде различные виды упражнений на силу занимают примерно 70% времени, отводимого на все занятия, планируемые в неделю. В марте и особенно апреле упражнения с отягощениями больше выполняются в тренируемом виде легкой атлетики. В беге - это прыжковые упражнения по дорожке и в гору. Важно, чтобы упражнения с отягощением воздействовали на те группы мышц, на которые более всего ложится нагрузка при выполнении основных движений в тренируемом виде: в беге - на ногу, выполняющую задний толчок.

Методика развития выносливости

Развитие общей выносливости служит предпосылкой и условием воспитания других видов выносливости (скоростной, силовой и выносливости в работе, требующей высокой координации движений). Средствами развития общей выносливости - физические упражнения, характеризующиеся умеренной мощностью, значительной продолжительностью, непрерывностью и вовлечением в работу всех органов и систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формы такого рода упражнений многообразны: бег, ходьба, передвижение на лыжах, велосипеде, гребля, плавание, прыжки со скакалкой и др.

В процессе воспитания выносливости применяются все варианты выполнения упражнения: повторный, равномерный, переменный, повторно переменный и интервальный.

На первоначальном этапе нагрузка обычно изменяется преимущественно в сторону увеличения интенсивности (увеличение скорости движений, сокращение интервалов отдыха между упражнениями или частями упражнения), в дальнейшем опять увеличивается объем нагрузки т.д.

Базой общей выносливости является высокий уровень дыхательных аэробных возможностей. Воздействуя на аэробные возможности организма в процессе занятия, решают три задачи:

повышение максимального уровня потребления кислорода; развитие способности поддерживать этот уровень длительное время; увеличение быстроты развёртывания дыхательных процессов до максимальных величин. Наиболее эффективны для повышения аэробных возможностей упражнения, в которых участвует возможно больший объем мышечной массы, достигаются максимальные величины сердечной и дыхательной функций и поддерживается высокий уровень потребления кислорода в течение длительного времени (лыжные гонки, плавание, бег и т.п.).

Большой эффект в развитии аэробных возможностей дает анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха. При этом продукты анаэробного распада, образующиеся при выполнении интенсивной кратковременной работы, служат мощным стимулятором дыхательных процессов. Если повторная работа выполняется на фоне увеличения показателей потребления кислорода, дыхательной и сердечно-сосудистой систем (в первые 10-90 сек после работы), то от повторения к повторению потребление кислорода будет расти. При определённом соотношении работы и отдыха может наступить равновесие между кислородным запросом и текущим потреблением кислорода. В этом случае повторная работа может продолжаться довольно длительное время. Применяя повторный и повторно-переменный методы занятия для повышения аэробных возможностей, надо учитывать следующее:

интенсивность работы должна быть примерно на уровне 75-85% от максимальной, ЧСС при этом к концу работы должна быть около 180 уд/мин;

длина отрезков для работы в условиях кислородного долга подбирается так, чтобы время работы не превышало 1-1,5 мин. В этом случае максимум потребления кислорода происходит в период отдыха;

интервалы отдыха не должны быть больше 3-4 мин;

число повторений определяется возможностями обучающегося поддерживать устойчивое состояние, т.е. работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне. Снижение уровня потребления кислорода свидетельствует об утомлении и служит сигналом к прекращению работы.

Развивать выносливость надо постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью (на малых отрезках), невелико и число повторений. В дальнейшем, с ростом мастерства обучающегося, нагрузка постепенно увеличивается.

Методика развития гибкости

Гибкость можно развить общеразвивающими упражнениями, включаемыми в занятия с этой целью. Но одной только общей гибкости ещё недостаточно для

достижения спортивных результатов. Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить, «на гибкость». Подбор этих упражнений зависит, от того, в каком виде легкой атлетики начал специализироваться обучающийся. Упражнения на гибкость следует выполнять с предельной амплитудой, делая в конце постепенно увеличивающиеся покачивания 2-3 раза. Каждая серия упражнений должна состоять из 3-5 повторений. После 2-3 упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться (особенно тот участок тела, на который направлено воздействие упражнения). Делать их надо неторопливо, постепенно увеличивая амплитуду движений и число повторений (серий). Упражнения на гибкость рекомендуется делать и дома. Лучше всего их включать в утреннюю зарядку. Хорошая гибкость не требует улучшения в дельнейшем. Её нужно лишь поддерживать, включая 2-3 специальных упражнения в разминку каждого занятия. Если только растягивать мышцы, попутно не укрепляя их упражнениями на силу, то спортивные результаты не улучшатся.

Методика развития ловкости

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для её развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча. Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т.п.), спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые упражнения и др. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющийся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет. Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени также развивают ловкость, особенно прыжки. Нужно постепенно переходить от простых к более сложным занятиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности. Больше всего упражнений на ловкость выполняется в подготовительном периоде (ноябрь - апрель).

2.4.3 . Методический материал по предметной области «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности используются специальные упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции:

- повторный бег на 60-80 м (3-5 раз);
- бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной;
- бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);
- бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);
- семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м);
- бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м);
- бег прыжковыми шагами (30-60 м);
- движения руками (подобно движениям во время бега);
- бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8 дорожках)

по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;

бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности; бег по кругу радиусом 10-20 м с различной скоростью;

бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью;

выполнение команды «На старт!»;

выполнение команды «Внимание!»;

начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз);

начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз);

начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

На четвертом, пятом и шестом годах обучения базового уровня сложности и на углубленном уровне сложности используются специальные упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции: выполнение команды «На старт!»; выполнение команды «Внимание!»;

начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз); начало

бега по сигналу (по выстрелу);

начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!»;

бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (510

раз);

наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз);

переход к свободному бегу по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (5-10 раз);

наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов;

переменный бег;

бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции; бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз);

бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую; установка колодок для старта на повороте;

стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот;

выполнение стартового ускорения на полной скорости; наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз);

наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз);

наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности используются специальные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции:

многократное выполнение подводящих и специальных упражнений;

повторный бег 40-150 м; беговые и прыжковые упражнения;
стартовые упражнения;

специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты; групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро обучающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере; равномерный кросс 30-45 минут;

занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки, метания).

На четвертом, пятом и шестом годах обучения базового уровня сложности и на углубленном уровне сложности используются специальные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции:

бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной; бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);

бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);

семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м); бег с отведением бедра назад с забрасыванием голени (40-50 м); бег прыжковыми шагами (30-60 м); движения руками (подобно движениям во время бега);

повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках;

бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;

бег по кругу радиусом 10-20 м с различной скоростью;

бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью;

бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

2.5. Методы выявления и отбора одарённых детей

В современном спорте распространён метод ранней специализации, причём нередко без учёта анатомио-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребёнка, хотя известно, что интенсификация учебнотренировочных занятий ведёт к травмам и заболеваниям обучающегося.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивно-оздоровительный центр соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определённые представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований даётся оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности обучающихся. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определённым видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме обучающихся после выполнения значительных учебнотренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе занятия. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивно-оздоровительный центр «Юность». К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности обучающегося.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчётом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат обучающегося зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специального занятия. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремлённость, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетнего занятия. Особое внимание обращается на проявление у обучающихся самостоятельности, решительности, целеустремлённости, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также

спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, обучающимся целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий обучающегося служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости - выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности обучающегося, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе занятия, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении обучающихся к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учёте какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несёт информации о перспективности обучающегося. Процесс отбора тесно связан с этапами подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

К занятиям лёгкой атлетикой допускаются обучающиеся центра «Юность», прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятия и отдых, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одевать лёгкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При проведении занятий по лёгкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;

травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

выполнение упражнений без разминки;

при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации центра.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Соблюдение данных требований обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

Требования безопасности перед началом занятий

Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

Не выходить на стадион без разрешения педагога.

Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок выйти на стадион.

Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

Не производить метание без разрешения педагога, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения педагога.

Не подавать снаряды для метания друг другу броском.

Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды педагога.

Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием.

Соблюдать дисциплину и порядок во время занятия.

Не уходить с занятий без разрешения педагога.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщить об этом педагогу. В случае травматизма обратиться к педагогу, он окажет вам первую помощь.

При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию педагога быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий

Уходить со спортивной площадки по команде педагога спокойно, не торопясь.

Вымыть с мылом руки, умыться.

Снять спортивную форму, обувь, использовать ее только для занятий спортом.

О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить педагогу.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой 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.

Руководствуясь этими принципами, педагог избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивном центре в том, что педагог имеет для неё лишь время, отведённое на учебно-тренировочные занятия.

Воспитательная работа в центре практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Педагог должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

личный пример и педагогическое мастерство педагога;

чёткая творческая организация учебно-тренировочной работы;

формирование и укрепление коллектива;

правильное моральное стимулирование;

пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных обучающихся; творческое участие обучающихся в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;

товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивно-оздоровительном центре, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные обучающимися центра за время её существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма обучающегося.

Большую помощь в идейном воспитании обучающихся окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность обучающегося, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность обучающихся, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует обучающихся повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

утверждение почётного звания «наставник» для опытных обучающихся центра для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных воспитанников; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;

ведение единого дня торжественного приёма новых обучающихся и проводов выпускников центра;

постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете центра;

создание «Летописи славы» центра в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях воспитанников;

активное привлечение новых обучающихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

участие всего коллектива центра в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;

культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с учебно-тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить обучающимся короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определённое место в воспитательной работе с юными воспитанниками должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями воспитанника, педагог может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряжённая атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно - технических навыков, но и психологическую подготовленность воспитанника.

Поэтому педагогу необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определённого места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Педагогу следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию обучающегося предполагает изучение, учёт и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, педагог должен предусматривать особенности бытового поведения обучающихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Воспитательная работа Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций,

современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

В рамках реализуемой предпрофессиональной программы базового и углубленного уровней сложности предлагаются следующие направления воспитательной работы с обучающимися (таблица 8):

Основные направления воспитательной работы

Таблица 8

| № | Разделы работы | Направленность | Мероприятия |
|----|---|--|---|
| 1. | Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям | Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни | Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого |
| | | Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности | Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства |
| | | Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях | Беседы, семинары, спортивные мероприятия |
| 2. | Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе | Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье) | Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера |
| 3. | Воспитание гражданской ответственности и порядочности | Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений | Лекции, семинары, мастер-классы |
| 4. | Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения | Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма | Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-моб, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее |
| 5. | Организация общественно значимой деятельности | Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее). | Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультурминуток, флеш-мобов, акций и прочее |
| | | Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ | |
| | | Приобщение к общественно-полезному труду | Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря |
| 6. | Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся | Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся | Беседы, праздники |
| 7. | Развитие исследовательского потенциала | Участие в экспериментальных и инновационных проектах | Научные проекты, конференции в области спорта |
| 8. | Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей | Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе | Открытые занятия, спортивнооздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино |

Профориентационная работа

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального

образования, и выбора профессий;

- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практикоориентированных проектов.

В таблице 9 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы педагога дополнительного образования.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материальнотехнических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Таблица 9

Основные направления профориентационной работы

| № | Разделы работы | Направленность | Мероприятия |
|----|---|--|---|
| 1. | Формирование общих представлений о современных профессиях | Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность | Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий |
| 2. | Профессиональное самоопределение | Формирование базовых трудовых навыков | |
| 3. | Знакомство с содержанием профессий | Выявление профессиональных предпочтений | Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практикоориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.); |
| 4. | Сопровождение профессионального выбора обучающихся | Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения | |

1У.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Таблица 5

Контрольно-переводные упражнения для групп 1-го года обучения базового уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов |
| Челночный бег 3 x 10 м, сек | менее 9,3 | 9,3 - 9,5 | более 9,5 | менее 9,6 | 9,6 - 9,8 | более 9,8 |
| Прыжок в длину с места, см | более 145 | 135 - 145 | менее 135 | более 135 | 125 - 135 | менее 125 |
| Прыжки через скакалку в течение 30 с, раз | более 35 | 30 - 35 | менее 30 | более 45 | 40 - 45 | менее 40 |

Таблица 6

Контрольно-переводные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов |
| Челночный бег 3 x 10 м, сек | менее 9,1 | 9,1 - 9,3 | более 9,3 | менее 9,4 | 9,4 - 9,6 | более 9,6 |
| Прыжок в длину с места, см | более 155 | 155 - 165 | менее 165 | более 135 | 135 - 145 | менее 145 |
| Прыжки через скакалку в течение 30 с, раз | более 45 | 40 - 45 | менее 40 | более 55 | 50 - 55 | менее 50 |

Таблица 7

Контрольно-переводные упражнения для групп 3-го года обучения базового уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|----------------------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|
| | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов |
| Бег 60 м с низкого старта, сек | менее 9,0 | 9,0 - 9,3 | более 9,3 | менее 10,0 | 10,0 - 10,3 | более 10,3 |
| Прыжок в длину с места, см | более 175 | 175 - 170 | менее 170 | более 155 | 155 - 150 | менее 150 |
| Бег 150 м с высокого старта, сек | менее 24,5 | 24,5 - 25,5 | более 25,5 | менее 26,8 | 26,8 - 27,8 | более 27,8 |

Таблица 8

Контрольно-переводные упражнения для групп 4-го года обучения базового уровня сложности
Программы
и
Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|----------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов |
| Бег 60 м с низкого старта, сек | менее 8,5 | 8,5 - 8,8 | более 8,8 | менее 9,5 | 9,5 - 9,8 | более 9,8 |
| Прыжок в длину с места, см | более 180 | 180-175 | менее 175 | более 160 | 160-155 | менее 155 |
| Бег 150 м с высокого старта, сек | менее 24,0 | 24,0 - 25,0 | более 25,0 | менее 26,3 | 26,3 - 27,3 | более 27,3 |

Таблица 9

Контрольно-переводные упражнения для групп 5-го года обучения базового уровня сложности
Программы
и
Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|----------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов |
| Бег 60 м с низкого старта, сек | менее 8,0 | 8,0 - 8,3 | более 8,3 | менее 9,0 | 9,0 - 9,3 | более 9,3 |
| Прыжок в длину с места, см | более 185 | 185-180 | менее 180 | более 165 | 165-160 | менее 160 |
| Бег 150 м с высокого старта, сек | менее 23,5 | 23,5 - 24,5 | более 24,5 | менее 25,8 | 25,8 - 26,8 | более 26,8 |

Таблица 10

Контрольно-переводные упражнения для групп 6-го года обучения базового уровня сложности
Программы
и
Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|----------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов |
| Бег 60 м с низкого старта, сек | менее 7,4 | 7,4 - 7,8 | более 7,8 | менее 8,4 | 8,4 - 8,8 | более 8,8 |
| Прыжок в длину с места, см | более 190 | 190-185 | менее 185 | более 170 | 170-165 | менее 165 |
| Бег 150 м с высокого старта, сек | менее 23,0 | 23,0 - 24,0 | более 24,0 | менее 25,3 | 25,3 - 26,3 | более 26,3 |

Контрольно-переводные упражнения для групп 1 -го года обучения углубленного уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы углубленного уровня сложности Программы

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|----------------------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|
| | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов |
| Бег 60 м с низкого старта, сек | менее 7,4 | 7,4 - 7,5 | более 7,5 | менее 8,4 | 8,4 - 8,5 | более 8,5 |
| Прыжок в длину с места, см | более 195 | 195-190 | менее 190 | более 175 | 175-170 | менее 170 |
| Бег 300 м с высокого старта, сек | менее 38,5 | 39,5 - 38,5 | более 39,5 | менее 43,5 | 43,5 - 44,5 | более 44,5 |
| Десятерной прыжок с места, м | более 25 | 24 - 25 | менее 24 | более 23 | 22 - 23 | менее 22 |

Таблица 12

Контрольно-переводные упражнения для групп 2-го года обучения углубленного уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы углубленного уровня сложности Программы

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|----------------------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|
| | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов |
| Бег 60 м с низкого старта, сек | менее 7,3 | 7,3 - 7,4 | более 7,3 | менее 8,2 | 8,2 - 8,4 | более 8,4 |
| Бег 300 м с высокого старта, сек | менее 37,5 | 37,5 - 38,5 | более 38,5 | менее 42,5 | 42,5 - 43,5 | более 43,5 |
| Прыжок в длину с места, см | более 200 | 200 - 195 | менее 195 | более 180 | 180-175 | менее 175 |
| Десятерной прыжок с места, м | более 26 | 25 - 26 | менее 25 | более 24 | 23 - 24 | менее 23 |

Таблица 13

Контрольно-переводные упражнения для групп 3-го года обучения углубленного уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы углубленного уровня сложности Программы

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|----------------------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|
| | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов |
| Бег 60 м с низкого старта, сек | менее 7,2 | 7,2 - 7,3 | более 7,3 | менее 8,0 | 8,0 - 8,2 | более 8,2 |
| Бег 300 м с высокого старта, сек | менее 37,5 | 37,5 - 38,5 | более 38,5 | менее 42,5 | 42,5 - 43,5 | более 43,5 |
| Прыжок в длину с места, см | более 210 | 210 - 200 | менее 200 | более 190 | 190-185 | менее 180 |
| Десятерной прыжок с места, м | более 26 | 25 - 26 | менее 25 | более 24 | 23 - 24 | менее 23 |

Контрольно-переводные упражнения для групп 4-го года обучения углубленного уровня сложности
Программы
и
Контрольные упражнения для зачисления в группы углубленного уровня сложности Программы

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|----------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов | 15 баллов | 12 баллов | 9 баллов |
| Бег 60 м с низкого старта, сек | менее 7,2 | 7,2 - 7,3 | более 7,3 | менее 8,0 | 8,0 - 8,2 | более 8,2 |
| Бег 300 м с высокого старта, сек | менее 37,5 | 37,5 - 38,5 | более 38,5 | менее 42,5 | 42,5 - 43,5 | более 43,5 |
| Прыжок в длину с места, см | более 220 | 220-210 | менее 210 | более 195 | 195-190 | менее 1920 |
| Десятерной прыжок с места, м | более 26 | 25 - 26 | менее 25 | более 24 | 23 - 24 | менее 23 |

4.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Таблица 15

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности Программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

| № билета | Содержание |
|-----------|---|
| Билет № 1 | Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма обучающихся. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. |
| Билет № 2 | Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию обучающихся. |
| Билет № 3 | Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за обучающимися как основа достижений в спорте. |
| Билет № 4 | Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. |
| Билет № 5 | Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте. |
| Билет № 6 | Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. |
| Билет № 7 | Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивного занятия. |
| Билет № 8 | Вопрос 1. Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, её строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 2. Основные виды подготовки обучающегося в процессе занятия. |

| | |
|------------|--|
| Билет № 9 | <p>Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных воспитанников.</p> |
| Билет № 10 | <p>Вопрос 1. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 2. Планирование и учёт в процессе спортивной тренировки юных воспитанников.</p> |
| Билет № 11 | <p>Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды.</p> |
| Билет № 12 | <p>Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных воспитанников.</p> <p>Вопрос 2. История развития лёгкой атлетики.</p> |
| Билет № 13 | <p>Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного воспитанника.</p> <p>Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p> |
| Билет № 14 | <p>Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила.</p> |

Таблица 16

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении _____ итоговой аттестации обучающихся _____

| № билета | Содержание |
|-----------|--|
| Билет № 1 | <p>Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных воспитанников.</p> <p>Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных воспитанников.</p> |
| Билет № 2 | <p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными воспитанниками как основа достижений в спорте.</p> <p>Вопрос 4. Планирование и учёт в процессе спортивной тренировки юных воспитанников.</p> |
| Билет № 3 | <p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в учебно-тренировочном процессе и их основные виды.</p> |
| Билет № 4 | <p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция. Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4. История развития легкой атлетики.</p> |
| Билет № 5 | <p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных воспитанников.</p> <p>Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p> |

| | |
|------------------|---|
| Билет № 6 | <p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных воспитанников.</p> <p>Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> |
| Билет № 7 | <p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного воспитанника. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>Вопрос 3. Основные виды подготовки юного воспитанника в процессе занятия.</p> <p>Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила.</p> <p>Ответственность за противоправные действия.</p> |

4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДООСЦ «Юность».

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачёт - Не зачёт».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблицам), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал не менее 10 баллов по каждому контрольному упражнению.

Для зачисления в группы базового и углубленного уровней сложности Программы обучающимся необходимо набрать не менее 9 баллов по каждому контрольному упражнению.

Челночные бег 3 x 10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Прыжки через скакалку выполняются из и.п. стоя на двух ногах на полу, скакалка в руках. Перед выполнением теста необходимо настроить скакалку на оптимальную длину. Тест начинается и заканчивается по сигналу. Тестируемый выполняет максимальное количество прыжков через скакалку, вращая ее кистями рук. Прыгать можно как на двух ногах, так и на одной. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков в течение 30 секунд.

Бег 60 м проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт»

испытуемые становятся у стартовой линии в положении низкого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Бег 150 м и 300 м проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Прыжок в длину с места проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачёт идёт лучший результат. Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ за линию измерения или касание её; отталкивание с предварительного подскока или одновременно.

Десятерной прыжок с места должен выполняться таким образом, чтобы второе касание грунта было выполнено той же ногой, которой было выполнено первое отталкивание, третье - другой ногой. Таким образом, все десять прыжков должны выполняться в следующей очередности: правой-правой-левой и т.д. или левой-левой- правой и т.д. Попытка не засчитывается, если нога, активно не участвующая в выполнении данной части прыжка не коснётся грунта. В остальном действуют те же правила, что и для прыжка в длину.

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

Литература по виду спорта

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
2. отов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
3. октев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. - М. Советский спорт: 2007.
4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике.
5. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
8. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев: Олимпийская литература, 2001.
9. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации МрГ/^^.тшзрог! доу.ги/
2. Олимпийский Комитет России [Бйр: //\v\v\v.o1утрю.ги/](http://\v\v\v.o1утрю.ги/)
3. Международный Олимпийский Комитет [Бйр: /\v\v\v.o1утрю.огд/](http://\v\v\v.o1утрю.огд/)
4. Международная ассоциация легкоатлетических федераций [Шр: /М^^. 1aaГогц/](http://М^^. 1aaГогц/)
5. Всероссийская федерация легкой атлетики МрГ/^^^.гизаМеБсз.сот/