Администрация муниципального образования Новопокровский район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
станицы Новопокровской муниципального образования
Новопокровский район

Принята на заседании
методического совета
от «20»августа 2020г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МБУДО ДЮСШ
О.В. Ведерникова
«21» августа 2020г.

Дополнительная предпрофессиональная программа

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ

Срок реализации программы (6 лет)

Разработчики:
Васильченко С.П.
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ станицы Новопокровской
МО Новопокровский район
Белых Е.В.-зам.директора МБУДО ДЮСШ по учебно-спортивной работе

Рецензент:
Козак Л.А.
инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ станицы Новопокровской
МО Новопокровский

ст-ца Новопокровская
2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка 4
1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы. 4
1.2 Характеристика вида спорта 5
1.3 Минимальный возраст, минимальное количество обучающихся в группах. Срок обучения 5
1.4 Планируемые результаты освоения программы по предметным областям 7
2. Учебный план 9
3. Методическая часть 13
3.1 Методика и содержание работы по предметным областям 13
3.1.1 В области теории и методики ФКиС 14
3.1.2 В области общей и специальной физической подготовке 16
3.1.3 В области избранного вида спорта 29
3.1.4 В области освоения других видов спорта и подвижных игр 29
3.1.5 В области технико-тактической подготовки 30
3.1.6 В области развития творческого мышления 32
3.1.7 В области инструкторской и судейской практики 33
3.1.8 В области «Национальный региональный компонент» 33
3.1.9 В области «спортивное и специальное оборудование» 34
2.2 Рабочие программы по предметным областям 34
3.2.1 Базовый уровень 1-2 года обучения 35
3.2.2 Базовый уровень 3-4 года обучения 37
3.2.3 Базовый уровень 5-6 года обучения 39
3.3 Объем учебной нагрузки 44
3.4 Методические материалы 47
3.5 Методика выявления и отбора одаренных детей 48
3.6 Требования техники безопасности при реализации программы 50
4. Воспитательная и профориентационная работа 51
5. Система контроля и зачетные требования 55

5.1 Комплексы контрольных упражнений 55
5.2 Методические указания по организации
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся 69
6. Перечень информационного обеспечения 71

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по легкой атлетике составлена в соответствии законодательными и нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовке от 24.10.12г № 325;
- Федеральный государственный стандарт по виду спорта «Легкая атлетика»;
- Приказ от 15.11.2018 N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Приказ от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);
- Приказ от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
- Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБУДО ДЮСШ (2020г).
- Положение о дополнительных предпрофессиональных программах МБУДО ДЮСШ (2020г). Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в МБУДО ДЮСШ (2020г).

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Легкая атлетика» по направленности является **физкультурно-спортивной**; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Программа по легкой атлетике направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы*:* создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий лёгкой атлетикой.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система обучения в ДЮСШ, и предусматривает решение следующих **задач**:

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

1.2Характеристика легкой атлетики, отличительные особенности

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Организация

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов. Главные старты проводимые под эгидой ИААФ - это соревнования по лёгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также Чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях.

1.3 Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение. Срок обучения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы составляет 9-18 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы базового уровня или перевод на следующий уровень подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 9 лет.

Необходимо отметить, что при наличии обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам (спортивно-оздоровительные группы), могут со следующего года обучения (с 7 лет) перейти на базовый уровень, но при условии их физической и технической подготовленности и положительной сдаче нормативов.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах и продолжительность обучения по уровням подготовки показан в таблице № 1.

Продолжительность уровня обучения,
минимальный возраст для зачисления на уровни образовательной программы и минимальное количество обучающихся

Таблица № 1

уровни спортивной подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, Минимальный/максимальный возраст для зачисления в (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Базовый уровень	6	БУ-1, с 9 л	10-20
		БУ-2, с 9 л	10-20
		БУ-3, с 9 л	10-20
		БУ-4, с 12 л	10-20
		БУ-5, с 12 л	8-15
		БУ-6, с 12 л	8-15

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 2).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	**В О З Р А С Т (лет)**									
	9	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	+			+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+			
Сила					+	+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности							+	+	+	+
Гибкость	+	+		+	+					
Координация			+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+				

1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы по предметным областям

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий легкой атлетикой, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях регионального и Всероссийского уровня.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта"

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- 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 "общая физическая подготовка"

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "легкая атлетика"

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры"
- 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 "развитие творческого мышления"
- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "акробатика"
- умение выполнять комплексы акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В предметной области "национальный региональный компонент"
- знание особенностей развития видов спорта в Новопокровском районе, Краснодарском крае, России, мире в целом.

В предметной области "специальные навыки"
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование"

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требованиях к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года, содержит календарный учебный график. Учебный план. Последовательность обучения. Учебный план включает в себя базовый уровень сложности (6 лет). Для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 рабочих недель в год.

Календарный учебный график на каждый год показан в таблицах № 5-12.

Расписание занятий показано в таблице № 13.

План учебного процесса на различных уровнях подготовки

Таблица № 4

№	РАЗДЕЛЫ	УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ					
		Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Обязательные предметные области							
1	О Ф П	71	71	72	72	90	90
2	ОФП и С Ф П	-	-	-	-	32	32
3	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-
4	Вид спорта	40	40	48	48	55	55
5	Теория	27	27	22	22	15	15
Вариативные предметные области							
6	Контрольно-переводные испытания	9	9	9	9	8	8
7	Контрольные соревнования	-	-	7	7	10	10
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	4	10	10
9	Различные виды спорта и подвижные игры	33	33	36	36	30	30
10	Развитие творческого мышления	-	-	36	36	40	40
11	Национальный региональный компонент	27	27	36	36	32	32
12	Специальные навыки (ТТП)	27	27	50	50	64	64

13	Спортивное и специальное оборудование	14	14	14	14	32	32
14	Медицинское обследование	4	4	2	2	2	2
15	Итого:	252	252	336	336	420	420

Учебный план БУ- 1,2 года обучения (таблица № 5)

№	Разделы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Всего
1	О Ф П	7	6	6	7	6	7	7	6	6	6	7	71
2	ОФП и С Ф П	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Вид спорта	3	4	4	3	4	3	3	4	5	4	3	40
5	Теория	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	27
6	Контрольно-переводные испытания	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	9
7	Контрольные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Различные виды спорта и подвижные виды спорта	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	33
10	Развитие творческого мышления	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Национальный региональный компонент	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	27
12	Специальные навыки (ТТП)	1	2	2	2	2	2	3	3	4	2	4	27
13	Спортивное и специальное оборудование	2	2	-	2	2	-	-	2	2	-	2	14
14	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4
15	Воспитательная работа	В процессе занятий											
16	Всего за месяц	26	23	20	21	25	21	22	22	27	21	24	252
	Всего за год	252											

Учебный план БУ- 3,4 года обучения (таблица № 6)

№	Разделы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Всего
1	О Ф П	6	6	7	7	8	8	7	7	6	4	6	72
2	ОФП и С Ф П	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Вид спорта	3	3	4	4	4	6	6	6	6	3	3	48
5	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
6	Контрольно-переводные испытания	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	9
7	Контрольные соревнования	-	-	2	-	2	-	1	-	2	-	-	7
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	1	-	1	-	2	-	-	-	4
9	Различные виды спорта и подвижные виды спорта	2	2	3	3	4	4	5	4	4	2	3	36
10	Развитие творческого мышления	2	2	3	3	4	4	5	4	4	2	3	36
11	Национальный региональный компонент	3	3	4	3	3	3	5	3	3	3	3	36
12	Специальные навыки (ТТП)	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
13	Спортивное и специальное оборудование	1	2	-	1	2	1	2	1	2	1	1	14
14	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
15	Воспитательная работа	В процессе занятий											
16	Всего за месяц	23	25	30	29	37	35	38	34	37	22	26	336
	Всего за год	336											

Учебный план БУ- 5,6 года обучения (таблица № 7)

№	Разделы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Всего
1	О Ф П	8	5	5	8	5	6	8	5	5	15	20	90
2	ОФП и С Ф П	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
3	Основы профессионального самоопределения												
4	Вид спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
5	Теория	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	15
6	Контрольно-переводные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
7	Контрольные соревнования	-	3	-	-	2	-	3	-	2	-	-	10
8	Инструкторская и судейская практика	2	-	-	2	-	3	-	3	-	-	-	10
9	Различные виды спорта и подвижные виды спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	11	30
10	Развитие творческого мышления	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	40
11	Национальный региональный компонент	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
12	Специальные навыки (ТТП)	6	7	6	6	6	7	6	6	6	5	3	64
13	Спортивное и специальное оборудование	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	32
14	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
15	Воспитательная работа	В процессе занятий											
16	Всего за месяц	41	35	31	36	32	37	37	33	37	46	55	420
	Всего за год	420											

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

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

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

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.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать 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;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

3.1.1 В области теории и методики физической культуры и спорта:

- физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;
- состояние и развитие легкой атлетики в России;
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- физиологические особенности и физическая подготовка;
- гигиенические требования к занимающимся спортом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники бега, прыжков, метаний и техническая подготовка;
- основа тактики и тактическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны

2. Состояние и развитие легкой атлетики в России.

1. История развития легкой атлетики в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетики и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по легкой атлетики. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к обучающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий легкой атлетикой, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов.

Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники бега, прыжков, метаний и техническая подготовка.

Основные сведения о технике, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники. Анализ техники избранного вида легкой атлетики. Методические приемы и средства обучения техники. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития легкой атлетики. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

12. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

13. Международная антидопинговая комиссия (ВАДА).

Основные положения, правила, права и обязанности спортсмена.

3.1.2 В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

СИЛА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

В группе скоростно-силовых видах спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени.

Высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Различают **силу абсолютную и силу относительную.**

Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

Относительная сила – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса спортсмена.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется **преодолевающей**. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В такие случаи их работа называется **уступающей**. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – **динамического.**

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется **изотоническим.** При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – **изометрическим или статическим**, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего;
- регионального;
- локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее 2\3 общего объема мышц, регионального – от 1\3 до 2\3, локального – менее 1\3 всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Существуют несколько методов развития силы:

- прогрессирующих отягощений;
- ударный (для всех уровней подготовки);
- сопряженных воздействий;
- вариативный (для всех уровней подготовки);
- изометрических напряжений;
- электростимуляции.

Для обучающихся на этапах базового и углубленного уровня используются в основном следующие методы:

Ударный метод – это развитие взрывной силы мышц. Идея его заключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенный при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения. В качестве примера использования ударного метода развития силы ног можно назвать прыжки в глубину, с последующим выпрыгивании в ударном движении. При выпрыгивание особое внимание акцентируется на отталкивании ногой, стоящей сзади, и имитация удара сильнейшей рукой на скачке. Высота спрыгивания 0.7-0.75м. можно выполнять и с отягощениями, но преимущество следует отдавать большей высоте, а не большому грузу;

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств спортсменов-ударников. Его эффективность обусловлена тем, что развитие

силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-ударных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям;

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (мешки, груши, пунктболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них;

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры);
- с преодолением собственного веса;
- с партнером;
- изометрические (статические) упражнения.

Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в маховых движениях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части занятия.

Упражнения для развития силы:

- имитация бега руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждое беговое движение по 10-30 раз руками и ногами. Скорость выполнения увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений;
- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями;
- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости;
- с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия;
- в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук и ног к их разгибанию.

Упражнения для развития брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз;

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема;
- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением;
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении;
- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см;
- то же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов;
- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.
- Прыжки в длину с малого, среднего, полного, увеличенного разбега;
- Прыжки в длину через препятствие с различными видами приземлений

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ И РЕАКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности обучающегося, уровня подготовки, применяемых средств. Так, при использовании общеподготовительных упражнений, оно может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30 – 50 %.

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее:

1. Величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения.
2. Амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.
3. Дозировка ударного движения не должна превышать 5 – 8 движений в одной серии.

Для спринтеров необходимо делать по 8 – 13 спрыгиваний в серии. Объем тренировочной нагрузки в занятии – 30 – 60 спрыгиваний.

Упражнение – «стреножник» (выталкивание грифа штанги от груди со сменой ног). Вес грифа – 3 - 5 – 10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Выполнять серями, по 10 – 15 раз в течение 15 – 18 сек в быстром темпе.

Для развития взрывной силы ног можно использовать:

- мешки с песком – 5-10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Количество повторений – 5 – 10.

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;

- метание гири, ядра и других;

- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Например: в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений.

Силовая тренировка зимой

- Разминка обычная - легкоатлетическая;
- Метание набивных мячей;
- Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5х10 раз;

Упражнение со штангами:

а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);
б) рывки 10х10 подходов;
г) толчки 10х10 подходов;
д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);
е) подскоки 10х10 и т.д.;
ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг);
з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.

Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст обучающихся и степень подготовленности.

СКОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена, занимающегося легкой атлетикой (спринт, метания).

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно, скорость движения;
- частота движения;
- способность к ускорению;
- быстрота двигательной реакции.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- 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.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ (СКОРОСТИ) ЦИКЛИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ И ЧАСТОТЫ

Скорость циклических движений проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. В нашем случае это мах рукой и отталкивание ногой. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении.

С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения движения без тяжести. Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения.

Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является **и контрастный (вариативный) метод,** предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения.

Например, толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующего толчка ядра.

Для развития скоростных возможностей мышц ног могут использоваться отягощения с начальной массой 5 - 10 кг (кол-во повторений – 5-10). Для развития скорости туловища – 5 – 10 кг. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5-7 занятий, увеличивать массу отягощений.

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера.

Для развития быстроты (скорости) во всех формах ее проявления использую два варианта комплексного метода:

- после тонизирующей работы выполнять соревновательное упражнение с установкой на максимальное проявление быстроты (частоты) движений;
- после «тонизирующей» предварительной мышечной работы использовать средства срочной информации и игровые формы совершенствования специфических двигательных реакций.

Упражнения для развития быстроты (скорости) и методику можно увидеть в таблицах № 16-17.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ

Таблица № 16

Вид упражнений	Продолжительность (сек)	Интенсивность	Число повторений	Отдых	Кол-во занятий в неделю
Общеразвивающие подготовительные упражнения	5-10	Максимальная	5-8	30-45 сек	5-6
Специальные упражнения на быстроту без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45 сек	3-4
Тоже, но с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Максимальная	5-10	1-2 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Околопредельная	15-25	10-30 сек	5-6

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В ДВИЖЕНИЯХ

Таблица № 17

Метод	**Содержание метода**	**Задачи**
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.
С хода	С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности
Переменный	Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с отягощениями и сразу б\него	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами	Увеличение скорости продвижения, воспитание волевых качеств и стремление к максимальному проявлению скорости
Эстафеты	Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Тоже с включением переноски груза и сразу б\него	Увеличение скорости продвижения
	Выполнение упражнения на	Увеличение скорости

Игры	быстроту в процессе подвижных и спортивных игр	продвижения, овладение расслаблением
Соревнования тренировочные	Выполнение упражнения с предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований	Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов
Соревнования официальные	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения	Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль
Повторный	Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. То же в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. То же чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спота, обучающиеся должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.
2. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.
3. ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.
4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.
5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.
6. Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания быстроты.
7. Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В особенности эффективны методы воспитания способности

проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно **в облегченных.** Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы (всей дистанции). Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег

Специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости:

- 1 этап – развитие Общей Выносливости (ОВ);
- 2 этап – образование Специального Фундамента для выносливости(СФ);
- 3 этап – Усиление Специального Фундамента в его силовых и скоростных компонентах(УСФ);
- 4этап – воспитание Специальной Выносливости, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов(СВ).

Первый этап – развитие ОВ.

В таких видах, как бег на длинные дистанции, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС _ 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.

В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие тренировочных упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
- поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;

укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе можно увидеть в таблице № 18.

Таблица № 18

Преимущественная направленность	Название, метод	Содержание тренировки	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка	
				Интенсивность ЧСС уд/мин	Объем, (мин)
Построение спец.фундамента	Равномерный	Проделывание упражнений исключительно в своем виде (удары руками и ногами в мешок и др.) с равномерной скоростью	Ежедневно	150-170	С 5 и постепенно увеличивая до 10 и более
Поддержание уровня ОВ и построение спец. фундамента	«Постепенного втягивания»	Проделывание ударной или бросковой техники, с постепенно увеличиваемой скоростью	Ежедневно	От 150 до 170-180	От 10 до 20 и более
Построение специального фундамента	«Переменный»	Непрерывное чередование тренировочной работы с интенсивностью ниже, чем в соревновании, и работы с очень малой интенсивностью	1 - 2	140 - 180	20 и более
Построение специального фундамента	«Фортлек»	Непрерывное чередование разнообразной работы в скорости, потом ударные действия быстро.	2 - 3	От 130 до 170	20 – 30 и более

Третий этап – усиление специального фундамента

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

Основные средства:

- пробегание длинных отрезков, выполняемые в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.

На данном этапе используется обычно 3 вида работы (таблица № 19).

Таблица № 19

Преимущественная направленность	Название метода	Содержание тренировки	Нагрузка	
			интенсивность	объем
Образование специального фундамента	«Переменный, скоростно-силовой»	Чередование работы с повышенным проявлением силы и скорости и интервалами отдыха	Большой	Средний
Укрепление силового компонента в спец. фундаменте	«Повторно-силовой»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы	Большая	Средний
Укрепление компонента скорости в спец. фундаменте	«Повторно-скоростной»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением быстроты	Большая	Средний

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

ЛОВКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В каратэ, как, впрочем, и в боксе, ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычайности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных

ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результат. Мышечная напряженность бывает в 3 формах: - повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя, где недостаточная скорость расслабления в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации.

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление:

Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, сильные удары на снарядах. Для второй формы напряженность преодолевается так:

- разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно.

Применение спец. упражнений на расслабление: а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному. При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

- спец. направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре вида спорта. Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные;
- следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях
- техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных движений.
- упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

В таблице № 20 можно более подробно увидеть способы и методы обучения ловкости.

СПОСОБЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Таблица № 20

№	Содержание методического приема (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову)	Примеры
1	Введение необычных исходных положений	Ускорения из положений: сидя, лежа, спиной к финишу, из полуприседа
2	Изменение скорости или темпа движения	Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе
3	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение тренировок на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной или увеличенной площадке.
4	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий прыжков с вращением рук на 360 градусов.
5	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку

6	Варьирование различных тактических условий	Пробегание отрезков с различными партнерами
7	Направленное варьирование внешних отягощений	Работа с гантелями, утяжелителями, амортизаторами
8	Использование разных материально-технических средств и условий	Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

ГИБКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуются использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и прыжковых упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют **3 методических приема** для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.
2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в легкой атлетике и силовом троеборье. Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировке, таблица № 21.

Таблица № 21

Разрабатываемые суставы	**Задачи тренировки**	
	Развитие гибкости	**Поддержание гибкости**
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25
Тазобедренные	60-70	30-40
Коленные	20-25	20-25
голеностопные	20-25	10-15

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

- динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад);
- наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре;
- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например, с помощью партнера;
- развитие гибкости при помощи статических упражнений. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд;
- развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30.

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

МЕТОДИЧЕКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ

1. Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.
2. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфики вида спорта.
3. Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.
4. Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.
5. Наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.
6. Число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

3.1.3 В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

3.1.4 В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Обучение видам легкой атлетики является многосторонним. Для освоения технико-тактических приемов необходимо развитие основных групп мышц и становление базовых физиологических качеств. Этому способствует сотрудничество с другими видами спорта навыки, которых, ведут к повышению мастерства в избранном виде:

- тяжелая атлетика, гиревой спорт, спортивная гимнастика: - развитие силы, скоростно-силовых качеств (упражнения со штангой, гирями, перекладина, брусья);
- игровые виды: регби, баскетбол, настольный теннис - развитие ловкости; шашки - развитие тактического мышления;
- акробатика, гимнастика – развитие координации, становление гибкости;
- специализированные игровые комплексы.

3.1.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют, как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным 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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом 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 расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающихся 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 спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация фильмов, плакатов, схем, кинограмм;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- 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 тренировки.

3.1.6 В предметной области "развитие творческого мышления"

Легкая атлетика - индивидуальный вид спорта, итог подготовки- победа на тренировках, соревнованиях, в экстремальных ситуациях. И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных победит думающий и думающий нестандартно. Соревнование характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью обучающемуся в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях обучающийся в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок (таблица № 23).

Таблица № 23

№ п/п	Особенности тактического мышления	Характеристика
1	2	3
1	Наглядно-образный характер мышления	При решении тактических задач мышление обучающегося основано на наглядных чувственных образах и явлениях. Оно носит конкретный характер и связано с восприятием действий соперников и партнеров и всей ситуации спортивной борьбы.
2	Действенный характер мышления	Мышление обучающегося включено в его деятельность, протекает неотрывно от его моторных действий. Нередко обучающийся находит правильное решение не путем предварительного продумывания, а в ходе самого действия.
3	Ситуационный характер мышления	Мышление обучающегося протекает на фоне постоянно меняющихся ситуаций и требует принятия только адекватных решений, ибо неверное решение исправить уже невозможно.
4	Быстрота мышления	Обусловлена жестким лимитом времени для выполнения тактических действий.
5	Гибкость мышления	Обучающийся должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий: подметив изменения в сложившейся обстановке, вносить поправки в принятое решение.
6	Целеустремленность мышления	Означает умение обучающегося концентрироваться, не отвлекаясь и не прекращая поиски новых решений. Целеустремленность тесно связана с развитием воли.
7	Самостоятельность мышления	Обучающийся должен уметь решать тактические задачи самостоятельно: принимать решения и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами, не поддаваясь постороннему влиянию.
8	Глубина мышления	Проявляется в умении выделять главное, существенное в тактических действиях.
9	Широта мышления	Заключается в умении постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. При этом используются данные, как собственного опыта, так и других источников.
10	Критичность	Это одно из проявлений мыслительной деятельности,

	мышления	без которого невозможно творческое решение задач, это всесторонняя проверка на прочность различных вариантов собственных тактических действий.

К вышеизложенному следует добавить, что в спортивной деятельности не последнее место занимает такое понятие, как интуиция. Интуиция – это протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса.

Во время соревнований опытные обучающиеся нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания.

Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта обучающегося: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию и антиципации.

3.1.7 В предметной области инструкторской и судейской практики

В течение всего периода тренер - преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с базового уровня 3 года обучения и продолжать на всех последующих уровнях подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера - преподавателя;
- уметь провести подготовку обучающихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по легкой атлетике;
- уметь вести протокол соревнований;
- знать правила избранного вида;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером - преподавателем;
- судейство на контрольных тренировках (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли помощника судьи на виде и в составе секретариата;
- уметь судить при проведении соревнований в качестве рефери.

3.1.8 В предметной области «Национальный региональный компонент»

Тематика НРК на учебно-тренировочных занятиях

1. Личности в современном олимпийском движении.

2. Спортивные традиции Новопокровского района.
3. Развитие различных видов спорта в Краснодарском крае.
4. Ведущие спортсмены нашего района.
5. Развитие легкой атлетики в Краснодарском крае, известные турниры, знаменитые спортсмены.

Предметная область «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Таблица № 24

Уровень подготовки	Специальные навыки
Базовый	- страховка и самостраховка. - взрывная скорость - техника безопасности при выполнении упражнений - техника безопасности на соревнованиях - навыки самоконтроля

3.1.9 В предметной области "спортивное и специальное оборудование"

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

- использованию спортивного и специального оборудования;
- приобретению навыков содержания и ремонта оборудования;
- технике безопасности при работе на данном оборудовании.

2.2 Рабочие программы по предметным областям

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вас объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

Например - целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения.

Общие указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в универсальном зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

2. Занятия по легкой атлетике состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов гимнастики и специальных упражнений.

Специальные беговые упражнения включают в себя:

- бег с захлестыванием в голени
- бег с высоким подниманием бедра;
- многоскоки;
- прыжки с ноги на ногу;
- ускорение в полную силу

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

3.2.1 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Данный уровень занимает 6 лет обучения. И это один из наиболее важных, поскольку на этом уровне формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном уровне, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для избранного вида.

На данном уровне следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся;
- обучение технике бега, прыжков, метаний;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных обучающихся для дальнейших занятий.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;

- равномерный;
- контрольный.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами легкой атлетики;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Понятие о тактических действиях. Правила соревнований в избранном виде. Запрещенные действия. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме.

Практические занятия: Определение победителя. Правильность выполнения технических и тактических действий. Судейство с применением терминологии.

Основы физиологии человека

Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из исходных положений; движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, красный флаг. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, обучающимся легкой атлетикой. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения сидя, лежа. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Челночный бег 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.

Пробегание длинных отрезков с различной скоростью и интенсивностью.

Изучение и совершенствование техники и тактики.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

3.2.2 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1 и 2-м годом обучения.

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство на тренировках и соревнованиях в ходе тренировочного процесса в качестве помощника судьи. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, хронометриста, судьи-информатора.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

О Ф П – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол,

Подвижные игры: «красный флаг», день и ночь», различные эстафеты с предметами.

С Ф П – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки с штангой. Скоростное передвижение (шаги, выпады и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в цель.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами.

Упражнения для развития выносливости. Кроссы, длинные отрезки, переменка.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники выполнения соревновательных движений в избранном виде. Тактически обоснованное чередование действий в соревновании.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники выполнения СБУ.

3.2.3 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
5 – 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном уровне годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Судейство на контрольных тренировках в качестве старшего судьи (рефери), и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл.

Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «красный флаг», «перестрелка».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты: пробегание коротких отрезков с низкого старта:- под различные команды(голос, хлопок)

-с отягощением и без

-с резинкой

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «лягушкой». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация бега руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять упражнения на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут).

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием легкой атлетики и избранного вида в частности. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от избранного вида. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: повторение и совершенствование ранее изученного материала. Контрольные тренировки и соревнования.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, на контрольных тренировках и соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники выполнения элементов избранного вида спорта. Проведение контрольных тренировок, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств. Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с 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 и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются:

стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации 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 тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер - преподаватель 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 ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В 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 определенных 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 эффектных 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 тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает 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 тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое 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 тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением обучающегося.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, 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.

Распределение средств и методов психологической подготовки обучающихся в зависимости от уровней и периодов тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все уровни 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.

Основной упор в занятиях должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и

мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности обучающихся. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники избранного вида, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники. Тактически обоснованное чередование действий в соревновании. Основные положения и движения. Простые и сложные действия.

3.3 ОБЪЕМЫ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК

Количество соревнований в год указано в таблице № 26.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана можно увидеть в таблице № 27.

Требования к условиям реализации и срокам обучения в таблице № 28.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Таблица № 26

№	Вид соревнований	Базовый уровень		
		1-2 год	3-4 год	5-6 год
1	Контрольные	-	2	2
2	Отборочные	-	2	2
3	Основные	-	-	2

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

Таблица № 27

N 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.	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.4.	Вид спорта	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-
2.	**Вариативные предметные области**	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2.	Судейская подготовка	-
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20
2.5.	Национальный региональный компонент	5-20
2.6.	Специальные навыки	5-20
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

Требования к условиям реализации и срокам обучения

Таблица № 28

Параметры	**Базовый уровень**					
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Кол-во часов в год	252	252	336	336	420	420
Кол-во занятий в год	126	126	168	168	168	168
Кол-во часов в неделю	6	6	8	8	10	10
Кол-во занятий в неделю	3	3	3	4	4	4
Продолжительность одного занятия	2	2	2	2	2	2-3

3.4 Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица № 29

№	*Тема программы*	*Форма организации и проведения занятия*	*Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*	*Дидактический материал, техническое оснащение занятий*	*Вид и форма контроля, форма предъявления результата*
1	Общие основы ПП и ТБ Правила и методика судейства в легкой атлетике	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, тен.мячи и силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные.	Плакаты, соревновательный инвентарь	Контрольные тренировки, промежуточный отбор, соревнования

3.5 Методика выявления и отбора одаренных обучающихся

Принципы выявления обучающихся, обладающих спортивной одаренностью

- В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено шесть принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей обучающихся. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует обучающийся на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности обучающегося может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование обучающихся должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных обучающихся должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и обучающиеся. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития обучающегося, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для обучающихся младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия обучающихся в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ обучающимся собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) обучающегося к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех уровнях многолетней подготовки обучающегося обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на

те относительно мало изменчивые признаки, которые обусловливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

Методы выявления обучающихся, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень, соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме обучающихся после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью

психологических методов определяются особенности психики обучающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют 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. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и подготовке организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Технические действия, обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Инструкция
по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях легкой атлетикой

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах

возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер - преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Сообщать директору Учреждения и ответственному за охрану труда о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время метаний

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Обучающийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития обучающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для

обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность обучающихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера - преподавателя превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер преподаватель должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер - преподаватель знает своих обучающихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера - преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии обучающегося на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера преподавателя – это научить воспитанников организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортинвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, обучающийся должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру – преподавателю необходимо поощрять успехи не только в занятиях легкой атлетикой, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру - преподавателю. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру - преподавателю необходимо быть примером своим обучающимся во всем. Тренер - преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить занятия, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера - преподавателя.

Тренер - преподаватель должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу обучающемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходиться заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

С целью воспитания тренер-преподаватель может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишить права посещения занятий на определѐнный срок лишить права участия в соревнованиях и применить как крайнюю меру, исключение из группы. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если обучающийся осознаѐт свой проступок, прочувствует его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснением и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти своѐ широкое распространение. В воспитательной работе тренеру-преподавателю хотя и приходится прибегать к мерам наказания, но основное внимание он должен сосредоточить на положительных примерах. С целью поощрения он может применить одобрение, например «так», «правильно». Следующая степень поощрения это похвала, которая выражается словами «хорошо», «молодец», «объявляю благодарность». И наконец, награда в виде грамоты, значка, кубка и т.д. Одним из видов поощрения может быть фотография лучших обучающихся на доске почѐта ДЮСШ. Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей обучающихся. Одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты. Так поощрение за хорошее выступление для одного стимул улучшить свои результаты, для другого – самолюбование, зазнайство.

Таблица № 32

План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой	ежегодно до 01.09
2.	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и муниципальными)

3.	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
4.	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5.	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУДО ДЮСШ
6.	Беседы на тему: «Условия для поддержания стабильного здоровья учащихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	В течение учебного года
7.	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.	В течение учебного года
8.	Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека»	В течение учебного года
9.	Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств» «Долг, честь и достоинство» «Государственная символика РФ» «Гимн Российской федерации»	В течение учебного года
10.	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждыми каникулами
11.	Беседы на тему: «Права и обязанности воспитанников ДЮСШ», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий»	В течение учебного года
12.	Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства	В течение учебного года
13.	Дни рождения обучающихся: День именинника	В течение учебного года

5. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех уровнях является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровней спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Условные обозначения: БУ – базовый уровень.

5.1 Комплексы контрольных упражнений

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 1 года обучения

Таблица №33

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	Бег 30м (сек.)	5	5.6 и меньше	5.8 и меньше
		4	5.7-6.0	5.9-6.0
		3	6.1-6.3	6.1-6.3
		2	6.4-6.6	6.4-6.5
		1	6.7 и больше	6.6 и больше
2	Прыжок в длину с места (см.)	5	165 и больше	154 и больше
		4	140-164	143-153
		3	125-139	133-142
		2	115-124	113-132
		1	114 и меньше	112 и меньше
3	Бег 5 мин.	5	800м	750м.
		4	750	700
		3	700	650
		2	650	600
		1	600	550
4	Бросок набивного мяча сидя (см.)	5	270 и больше	260 и больше
		4	225 -269	220 -259
		3	200-224	190-219
		2	180-199	170-189
		1	179 и меньше	169 и меньше
		5	8-9	5 и больше

5	Подтягивание (кол-во раз)	4	6-7	4
		3	4-5	3
		2	2-3	2
		1	1	1
6	Челночный бег 3х10м (сек.)	5	7.9 и меньше	8.2 и меньше
		4	8.0-8.3	8.3-8.7
		3	8.4-9.6	8.8-9.3
		2	9.7-10.4	9.4-10.3
		1	10.5 и больше	10.4 и больше

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 2-го года обучения

Таблица № 34

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	Бег 30м (сек.)	5	5.1 и меньше	5.2 и меньше
		4	5.2-5.3	5.3-5.4
		3	5.4-5.5	5.5-5.6
		2	5.6-5.7	5.7-5.8
		1	5.8 и больше	5.9 и больше
2	Прыжок в длину с места (см.)	5	183 и больше	183 и больше
		4	168-182	173-182
		3	153-167	163-172
		2	143-152	141-162
		1	142 и меньше	140 и меньше
3	Бег 5 мин.	5	900м.	850м.
		4	850	800
		3	800	750
		2	750	700
		1	700	650
4	Бросок набивного мяча сидя (см.)	5	400 и больше	355 и больше
		4	365-399	320-354
		3	330-364	285-319
		2	295-329	250-284
		1	294 и меньше	249 и меньше
5	Подтягивание (кол-во раз)	5	10 и больше	9 и больше
		4	8-9	6-8
		3	6-7	4-5
		2	4-5	2-3
		1	3 и меньше	1
6	Челночный бег 3х10м (сек.)	5	7.7 и меньше	8.0 и меньше
		4	7.8-8.2	8.1-8.5
		3	8.3-9.5	8.6-9.0
		2	9.6-10.0	9.1-9.8
		1	10.1 и больше	9.9 и больше

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 3-го года обучения

Таблица № 35

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
		5	4.9 и меньше	5.1 и меньше

1	Бег 30м (сек.)	4	5.0-5.1	5.2-5.3
		3	5.2-5.3	5.4-5.5
		2	5.4-5.5	5.6-5.7
		1	5.6 и больше	5.8 и больше
2	Прыжок в длину с места (см.)	5	198 и больше	196 и больше
		4	183-197	186-195
		3	168-182	176-185
		2	156-167	151-175
		1	155 и меньше	150 и меньше
3	Бег 5 мин.	5	1000м	950м.
		4	950	900
		3	900	850
		2	850	800
		1	800	750
4	Бросок набивного мяча сидя (см.)	5	450 и больше	410 и больше
		4	415-449	375-409
		3	380-414	340-374
		2	345-379	305-339
		1	344 и меньше	304 и меньше
5	Подтягивание (кол-во раз)	5	13 и больше	11 и больше
		4	10-12	8-10
		3	7-9	5-7
		2	5-6	3-4
		1	4 и меньше	2 и меньше
6	Челночный бег 3х10м (сек.)	5	7.6 и меньше	7.9 и меньше
		4	7.7-8.0	8.0-8.3
		3	8.1-9.0	8.4-9.3
		2	9.1-9.4	9.4.-9.7
		1	9.5 и больше	9.8 и больше

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 4-го года обучения специализация метание

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	**Бег на 20м. с/х , с.**	5	2.9 и меньше	3.5и меньше
		4	3.0-4.1	3.6-3.7
		3	4.2-4.3	3.8-3.9
		2	4.4-4.5	4.0-4.1
		1	4.6 и больше	4.2 и больше
2	**Бег на 60 м, с.**	5	9.6 и меньше	10.6 и меньше
		4	9.7-9.8	10.7-10.8
		3	9.9-10.0	10.9-11.0
		2	10.1-10.2	11.1-11.2
		1	10.3- и больше	11.3 и больше
3	**Прыжок в длину с места, см.**	5	215 и больше	185 и больше
		4	195-214	165-184
		3	175-194	145-164
		2	155-174	120-144
		1	154 и меньше	119 и меньше
4	**Тройной прыжок с**	5	645 и больше	555 и больше
		4	620-644	520-554

	места, см.	3	580-619	490-519
		2	550-579	450-489
		1	549 и меньше	449 и меньше
5	**Десятерной прыжок с места, м.**	5	21.5 и больше	18 и больше
		4	20-21.49	17-17.99
		3	18-19.99	15-16.99
		2	17-17.99	14-14.99
		1	16.99 и меньше	13.99и меньше
6	**Бросок набивного мяча снизу вперед 1кг.**	5	10.00 и больше	8.00 и больше
		4	9.50	7.50
		3	9.00	7.00
		2	8.59	6.50
		1	8.00	6.00

Специализация многоборье

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	**Бег на 20м. с/х , с.**	5	2.9 и меньше	3.5и меньше
		4	3.0-4.1	3.6-3.7
		3	4.2-4.3	3.8-3.9
		2	4.4-4.5	4.0-4.1
		1	4.6 и больше	4.2 и больше
2	**Бег на 60 м, с.**	5	8,8 и меньше	9,9 и меньше
		4	8,9-9,0	10.0-10.1
		3	9.1-9.2	10.2-10.3
		2	9.3-9.4	10.4-10.5
		1	9.5- и больше	10.6 и больше
3	**Прыжок в длину с места, см.**	5	215 и больше	185 и больше
		4	195-214	165-184
		3	175-194	145-164
		2	155-174	120-144
		1	154 и меньше	119 и меньше
4	**Тройной прыжок с места, см.**	5	630 и больше	550 и больше
		4	610-629	510-549
		3	570-609	480-509
		2	540-569	440-479
		1	539 и меньше	439 и меньше
5	**Бросок ядра снизу вперед, м**.	5	8 (4кг) и больше	8 (3кг)и больше
		4	7.40-7.99	7.40-7.99
		3	7.00-7.39	7.00-7.39
		2	6.50-6.99	6.50-6.99
		1	6.49 и меньше	6.49 и меньше
6	**Прыжок в длину, см.**	5	4.10 и больше	3.70 и больше
		4	3.90-409	3.50-3.69
		3	3.40-3.89	3.10-3.49
		2	3.10-3.39	290-3.09
		1	3.09 и меньше	2.89 и меньше
	Бросок ядра через	5	9 (4кг) и больше	9 (3кг) и больше

7	**голову назад, м**	4	8.40-8.99	8.40-8.99
		3	8.00-8.39	8.00-8.39
		2	7.50-7.99	7.50-7.99
		1	7.49 и меньше	7.49 и меньше
8	**Прыжок в высоту, см**	5	120 и больше	110 и больше
		4	115-119	105-109
		3	100-114	90-104
		2	90-99	80-99
		1	89 и меньше	79 и менше

специализация: бег с барьерами

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	**Бег на 20м. с/х , с.**	5	2.8 и меньше	3.4и меньше
		4	2.9-3.1	3.5-3.6
		3	3.2-3.3	3.7-3.8
		2	3.4-3.5	3.9-4.0
		1	3.6 и больше	4.1 и больше
2	**Бег на 60 м, с.**	5	8,7 и меньше	9,8 и меньше
		4	8,8-8,9	9.9-10.0
		3	9.0-9.1	10.1-10.2
		2	9.2-9.3	10.3-10.4
		1	9.4- и больше	10.5 и больше
3	**Прыжок в длину с места, см.**	5	215 и больше	185 и больше
		4	195-214	165-184
		3	175-194	145-164
		2	155-174	120-144
		1	154 и меньше	119 и меньше
4	**Тройной прыжок с места, см.**	5	630 и больше	550 и больше
		4	610-629	510-549
		3	570-609	480-509
		2	540-569	440-479
		1	539 и меньше	439 и меньше
5	**Десятирной прыжок с места. см.**	5	21и больше	18 и больше
		4	20-20.99	17-17.99
		3	18-19.99	15-16.99
		2	17-17.99	14-14.99
		1	16.99 и меньше	13.99и меньше
6	**Бег 300м, с**	5	53.0и меньше	55.0 и меньше
		4	53.1-53.9	55.1-55.9
		3	54.0-54.9	56.0-56.9
		2	55.0-55.9	57.0-57.9
		1	56.0 и больше	58.0 и больше

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 5-го года обучения

Специализация: метание

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	**Бег на 20м. с/х , с.**	5	2.7 и меньше	3.2и меньше
		4	2.8-3.0	3.3-3.5
		3	3.1-3.3	3.6-3.8
		2	3.4-3.5	3.9-4.0
		1	3.6 и больше	4.1 и больше
2	**Бег на 60 м, с.**	5	9.0 и меньше	10.0 и меньше
		4	9.1-9.2	10.1-10.2
		3	9.3-9.4	10.3-10.4
		2	9.5-9.6	10.5-10.6
		1	9.7- и больше	10.7 и больше
3	**Прыжок в длину с места, см.**	5	215 и больше	185 и больше
		4	195-214	165-184
		3	175-194	145-164
		2	155-174	120-144
		1	154 и меньше	119 и меньше
4	**Тройной прыжок с места, см.**	5	690 и больше	585 и больше
		4	640-689	530-584
		3	600-639	500-529
		2	560-599	460-499
		1	559 и меньше	459 и меньше
5	**Десятерной прыжок с места, м.**	5	23и больше	20 и больше
		4	22-22.99	19-19.99
		3	21-21.99	18-18.99
		2	20-20.99	17-17.99
		1	19.99 и меньше	16.99и меньше
6	**Бросок набивного мяча снизу вперед 1кг.**	5	10.50 и больше	8.50 и больше
		4	10.00	8.00
		3	9.50	7.50
		2	9.00	7.00
		1	8.50	6.50

Специализация многоборье

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	**Бег на 20м. с/х , с.**	5	2.7 и меньше	3.2и меньше
		4	2.8-3.0	3.3-3.5
		3	3.1-3.3	3.6-3.8
		2	3.4-3.5	3.9-4.0
		1	3.6 и больше	4.1 и больше
2	**Бег на 60 м, с.**	5	8,5 и меньше	9,4 и меньше
		4	8,6-8,9	9.5-9.8
		3	9.0-9.1	9.9-10.0
		2	9.2-9.3	10.1-10.4
		1	9.4- и больше	10.5 и больше
3	**Прыжок в длину с места, см.**	5	225 и больше	195 и больше
		4	205-224	175-194
		3	185-204	155-174
		2	165-184	130-154

		1	164 и меньше	129 и меньше
4	**Тройной прыжок с места, см.**	5	670 и больше	570 и больше
		4	630-669	530-569
		3	600-629	500-529
		2	560-599	460-499
		1	559 и меньше	459 и меньше
5	**Бросок ядра снизу вперед, м.**	5	9 (4кг) и больше	9 (3кг) и больше
		4	8.40-8.99	8.40-8.99
		3	8.00-8.39	8.00-8.39
		2	7.50-7.99	7.50-7.99
		1	7.49 и меньше	7.49 и меньше
6	**Прыжок в длину, см.**	5	4.80 и больше	4.10 и больше
		4	4.50-479	3.80-4.09
		3	4.10-4.49	3.50-3.79
		2	3.90-4.09	3.20-3.49
		1	3.89 и меньше	3.19 и меньше
7	**Бросок ядра через голову назад, м**	5	10 (4кг) и больше	10 (3кг) и больше
		4	9.00-9.99	9.00-9.99
		3	8.00-8.99	8.00-8.99
		2	7.70-7.99	7.70-7.99
		1	7.69 и меньше	7.69 и меньше
8	**Прыжок в высоту, см**	5	130 и больше	120 и больше
		4	120-129	110-119
		3	100-119	90-109
		2	90-99	80-89
		1	89 и меньше	79 и меньше

специализация: бег с барьерами

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	**Бег на 20м. с/х , с.**	5	2.6 и меньше	3.1и меньше
		4	2.7-2.9	3.2-3.4
		3	3.0-3.2	3.5-3.7
		2	3.3-3.4	3.8-3.9
		1	3.5 и больше	4.0 и больше
2	**Бег на 60 м, с.**	5	8,3 и меньше	9,3 и меньше
		4	8,4-8,6	9.4-9.6
		3	8.7-8.9	9.7-9.9
		2	9.0-9.2	10.0-10.2
		1	9.3- и больше	10.3 и больше
3	**Прыжок в длину с места, см.**	5	225 и больше	195 и больше
		4	205-224	175-194
		3	185-204	155-174
		2	165-184	130-154
		1	164 и меньше	129 и меньше
4	**Тройной прыжок с**	5	670 и больше	570 и больше
		4	640-669	530-569

	места, см.	3	600-639	500-529
		2	560-599	460-499
		1	559 и меньше	459 и меньше
5	**Десятирной прыжок с места, м.**	5	22.50и больше	19 и больше
		4	21.50-22.49	18-18.99
		3	20.50-21.99	17-17.99
		2	19.50-20.49	16-16.99
		1	19.49 и меньше	15.99и меньше
6	**Бег 300м, с**	5	50.0и меньше	53.0 и меньше
		4	50.1-50.2	53.1-53.2
		3	50.3-50.4	53.3-53.4
		2	50.5-50.6	53.5-53.6
		1	50.7 и больше	53.7и больше

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 6-го года обучения

Специализация: метание

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	**Бег на 20м. с/х , с.**	5	2.5 и меньше	3.0и меньше
		4	2.6-2.8	3.1-3.3
		3	2.9-3.1	3.4-3.6
		2	3.2-3.3	3.7-3.8
		1	3.4 и больше	3.9 и больше
2	**Бег на 60 м, с.**	5	8.1 и меньше	9.0 и меньше
		4	8,2-8,4	9.1-9.3
		3	8.5-8.7	9.4-.9.6
		2	8.8-9.0	9.7-9.9
		1	9.1- и больше	10.0и больше
3	**Прыжок в длину с места, см.**	5	220 и больше	195и больше
		4	219-210	194-190
		3	209-200	189-170
		2	199-180	169-155
		1	179 и меньше	154 и меньше
4	**Тройной прыжок с места, см.**	5	735и больше	615 и больше
		4	690-734	614-580
		3	660-689	579-540
		2	640-659	539-520
		1	639 и меньше	519 и меньше
5	**Десятерной прыжок с места, м.**	5	24.50и больше	21.50 и больше
		4	23.50-24.49	20.50-21.49
		3	22.50-23.49	19.50-20.49
		2	21.50-22.49	18.50-19.49
		1	21.49 и меньше	18.49и меньше
6	**Бросок набивного мяча снизу вперед 1 кг.**	5	11.00 и больше	9.00 и больше
		4	10.50	8.50
		3	10.00	8.00
		2	9.50	7.50
		1	9.00	7.00

Специализация многоборье

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	**Бег на 20м. с/х , с.**	5	2.5 и меньше	3.0и меньше
		4	2.6-2.8	3.1-3.3
		3	2.9-3.1	3.4-3.6
		2	3.2-3.4	3.7-3.9
		1	3.5 и больше	4.0 и больше
2	**Бег на 60 м, с.**	5	8.1 и меньше	9.0 и меньше
		4	8,2-8,4	9.1-9.3
		3	8.5-8.7	9.4-.9.6
		2	8.8-9.0	9.7-9.9
		1	9.1- и больше	10.0и больше
3	**Прыжок в длину с места, см.**	5	235 и больше	205 и больше
		4	225-234	195-204
		3	205-224	175-194
		2	185-204	150-174
		1	184 и меньше	149 и меньше
4	**Тройной прыжок с места, см.**	5	720 и больше	610 и больше
		4	690-719	580-609
		3	660-689	550-579
		2	620-659	500-549
		1	619 и меньше	499 и меньше
5	**Бросок ядра снизу вперед, м.**	5	10 (4кг) и больше	10 (3кг) и больше
		4	9.40-9.99	9.40-9.99
		3	9.00-9.39	9.00-9.39
		2	8.50-8.99	8.50-8.99
		1	8.49 и меньше	8.49 и меньше
6	**Прыжок в длину, см.**	5	5.20 и больше	4.40 и больше
		4	4.90-5.19	3.80-4.09
		3	4.60-4.89	3.50-3.79
		2	4.20-4.59	3.20-3.49
		1	4.19 и меньше	3.19 и меньше
7	**Бросок ядра через голову назад, м**	5	11 (4кг) и больше	11 (3кг) и больше
		4	10.00-10.99	10.00-10.99
		3	9.00-9.99	9.00-9.99
		2	8.70-8.99	8.70-8.99
		1	8.69 и меньше	8.69 и меньше
8	**Прыжок в высоту, см**	5	145 и больше	130 и больше
		4	130-144	120-129
		3	110-129	100-119
		2	100-109	90-99
		1	99 и меньше	89 и меньше

специализация: бег с барьерами

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	**Бег на 20м. с/х , с.**	5	2.4 и меньше	2.9и меньше
		4	2.5-2.7	3.0-3.2
		3	2.8-3.0	3.3-3.5
		2	3.1-3.3	3.6-3.8
		1	3.4 и больше	3.9 и больше
2	**Бег на 60 м, с.**	5	8,0 и меньше	8.9и меньше
		4	8,1-8,3	9.0-9.2
		3	8.4-8.6	9.3-9.5
		2	8.7-8.9	9.6-9.8
		1	9.0- и больше	9.9 и больше
3	**Прыжок в длину с места, см.**	5	230 и больше	200 и больше
		4	225-230	195-200
		3	205-224	175-194
		2	185-204	150-174
		1	184 и меньше	149 и меньше
4	**Тройной прыжок с места, см.**	5	720 и больше	610 и больше
		4	690-719	580-609
		3	660-689	550-579
		2	620-659	500-549
		1	619 и меньше	499 и меньше
5	**Десятирной прыжок с места, м.**	5	24.50и больше	21.50 и больше
		4	23.50-24.49	20.50-21.49
		3	22.50-23.49	19.50-20.49
		2	21.50-22.49	18.50-19.49
		1	21.49 и меньше	18.49и меньше
6	**Бег 300м, с**	5	49.5и меньше	52.0 и меньше
		4	49.6-49.8	52.1-52.8
		3	49.9-50.1	52.9-53.6
		2	50.2-50.3	53.7-53.8
		1	50.4 и больше	53.9и больше

Методические указания к сдаче нормативов по ОФП, СФП и ТТП

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **Бег 20м с хода.** Отмеряется 20-ти метровый участок, в начале которого стоит контролер а в конце секундомер. Испытуемый набирает максимальную скорость до контролера, который при его пробегании дает отмашку, и финиширование после пробегания секундомера.
- **Бег 30м с низкого старта.** Проводится на стадионе в спортивной обуви с шипами и без. Количество стартующих зависит от количества дорожек. Разрешается только одна попытка.
- **Бег 60м.** Выполняется с низкого старта из стартовых колодок. На стадионе парами, в спортивной обуви с шипами и без. Разрешается только одна попытка.

- **Бег 300м.** Выполняется с высокого старта. На стадионе, в спортивной обуви с шипами и без. Разрешается только одна попытка.
- **Челночный бег 3 по 10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **Подтягивание у мальчиков в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **Подтягивание у девочек выполняется в облегченном висе с упором ног о стену.** Выполняют с сохранением прямой линии ноги – туловище, сгибания и прогибание недопустимо. Подтягивание считается выполненным при касании грудной клеткой перекладины.
- **Бег 5 мин.** Выполняется с высокого старта. На стадионе, в спортивной обуви с шипами и без. Разрешается только одна попытка.
- **Прыжок в высоту с разбега.** Выполняется согласно официальным правилам данного вида. Разрешено 3 попытки лучшая идет в протокол.
- **Тройной прыжок с места.** Выполняется толчком с двух ног на толчковую затем на маховою и приземление на обе. Разрешено 3 попытки, лучшая идет в протокол.
- **Десятирной прыжок с места.** Выполняется толчком двух ног одновременно с последующим чередованием толчковой и маховой ног. Приземление после девятого отталкивания на обе ноги обязательно. Разрешено 3 попытки лучшая идет в протокол.
- **Бросок ядра вперед снизу.** Выполняется путем сгибания колен(спина прямая), прыжком с выталкиванием ядра вперед, с последующим пробеганием за ядром. Разрешено 3 попытки лучшая идет в протокол.
- **Бросок ядра через голову назад.** Выполняется стоя спиной по направлению метания.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: - осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача - определения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется: - во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта; - с целью административного контроля.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели: - уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий; - количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов обучающихся; - уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения. Контроль за освоением спортсменами материала учебных программ по видам спорта осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные тренировки, соревнования, контрольные тесты по ОФП;

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок. Входной контроль проводится тренером-преподавателем в начале учебного года (Сентябрь). Показатели входного контроля используются для коррекции процесса усвоения содержания изучаемой дисциплины и планирования содержания текущего контроля. Итоги текущего контроля фиксируется в протоколе. Повторный текущий контроль успеваемости проводится в мае месяце.

Ликвидация задолженности, образовавшейся в случае пропуска обучающимися занятий без уважительной причины, неудовлетворительного выполнения упражнения на учебно-тренировочных занятиях, может осуществляться на индивидуальных занятиях.

Последствия получения неудовлетворительного результата текущего контроля успеваемости определяются тренером-преподавателем в соответствии с общеразвивающей программой, и должны включать в себя действия по корректировке образовательной деятельности в отношении учащегося.

Тренер-преподаватель доводит до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся. Тренер-преподаватель в рамках работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся обязаны прокомментировать результаты текущего контроля успеваемости в устной форме.

Избранная форма текущего контроля отражается в рабочих программах. Администрация школы осуществляет контроль за текущей успеваемостью согласно утвержденному плану-графику.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Перечень вопросов для освоения теоретической части образовательной программы

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике в избранном виде; федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

5.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемых результатам дополнительных общеобразовательных программам. **Промежуточная аттестация проводится** с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода на следующий этап обучения.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися избранного вида спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп Учреждения.

Аттестация обучающихся может проводиться в форме: зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования.

Содержание проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется самим тренером-преподавателем на основании содержания дополнительных предпрофессиональных программ и в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Составляется общий график проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете Учреждения, утверждается приказом директора и вывешивается на доступном для всех педагогов месте (информационный стенд).

Оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы определяет уровень их практических умений и навыков.

В Программе используются следующие определения: Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью контроля эффективности реализации дополнительных общеобразовательных программ, своевременной корректировки образовательной деятельности.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;

- выполнение спортивных разрядов;
- результаты выступления на различных соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации обучающихся оцениваются с целью определения: насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной предпрофессиональной программы каждым обучающимся; полноты выполнения дополнительной предпрофессиональной программы; обоснованности перевода обучающихся на следующий год, уровень обучения; результативности самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов и (или) аналитической справки промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и рассматриваются на Педагогическом совете Учреждения.

Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за учебный год. Форма и сроки проведения промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями в соответствии с требованиями дополнительной предпрофессиональной программы и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационного занятия доводятся до сведения обучающегося конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов. Уровень знаний, умений и навыков обучающихся оценивается на промежуточной аттестации по системе, отраженной в дополнительной общеобразовательной программе. Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется: - в конце учебного года (согласно графику, утвержденному директором учреждения), при сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП; - один раз в год: в конце учебного года, при подведении итогов контрольно-переводные нормативов по СФП

Промежуточная аттестация проводится в форме: - сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей и специальной подготовке; системы зачетов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течение учебного года.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год.

Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам, предусматриваются дополнительные сроки проведения.

Педагогические работники доводят до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сведения о результатах промежуточной аттестации обучающихся.

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях Педагогического совета спортивной школы.

Порядок проведения итоговой аттестации обучающихся

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания дополнительной предпрофессиональной программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определятся тренерами-преподавателями и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов.

6. Перечень информационного обеспечения

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : [монография] / Ю.В. Верхошанский. – [3-е изд.]. – Москва 2013. – 215, [1] с. : ил. – (Атланты спортивной науки).
2. Воробьев, В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных легкоатлетов на современном этапе развития спортивной подготовки: дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 : защищена 15.12.2011 / Воробьев Владимир Анатольевич; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2011. – 317 с. : ил. – Библиогр.: с. 260–303.
3. Климов, К.В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в смешанных единоборствах: автореф. дис. … канд. пед. наук : /Климов Константин Валерьевич ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2016. – 23 с.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2015. – 240с.
5. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР.
Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. - М.:, 2014.
6. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.:2015.
7. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 2017.
8. Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 2009.
Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /
9. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - М.: Издательский центр "Академия", 2016. - 464 с.
10. Легкая атлетика/ Озолин Г.Н., Васильева Г.В. - М.:2013.
Матвеева Л.П.
11. Основы спортивной тренировки.- Физкультура и спорт,2016.
12. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2016.
14. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка 2017

Интернет ресурсы:

-http://www.mst.mosreg.ru/ - Министерство физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области

-http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

-http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

-http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

-http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

-http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетика

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813626

Владелец Ведерникова Ольга Викторовна

Действителен С 29.03.2023 по 28.03.2024