


МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРНОМАРИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРНОМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»

Принято
на заседании педагогического совета
МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС»
Протокол № 02 от « 15 » 03 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО
«Горномарийский ЦРФКС»
Г.Г. Пичугин
_____ 2022 Г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа в
области физической культуры и спорта
«Легкая атлетика»**

ID программы: 2096

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая

Категория и возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок освоения программы: 7 лет

Объем часов:

Разработчики программы:

Кубеков Николай Леонидович - методист

Стапеев Владимир Николаевич - методист

Котлов Сергей Геннадьевич – заместитель директора

с.Виловатово

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	2
Пояснительная записка	2
1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы.....	2
1.2 Характеристика вида спорта.....	3
1.3 Минимальный возраст и количество для зачисления на обучение. Срок обучения.....	4
1.4 Планируемые результаты освоения программы по предметным областям.....	5
2.0 Учебный план	7
3.0 Методическая часть	13
3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.....	20
3.1.1 В области теории и методики ФКиС.....	21
3.1.2 В области общей и специальной физической подготовке.....	23
3.1.3 В области избранного вида спорта.....	27
3.1.4 В области освоения других видов спорта и подвижных игр.....	27
3.1.5 В области технико-тактической подготовки.....	28
3.1.6 В области развития творческого мышления.....	29
3.1.7 В области инструкторской и судейской практики.....	31
3.1.8 В области «Национальный региональный компонент».....	31
3.1.9 В области «спортивное и специальное оборудование».....	32
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.....	38
3.2.4 Углубленный уровень 1-2 года обучения.....	40
3.3 Объем учебной нагрузки.....	46
3.4 Методические материалы.....	48
3.5 Методика выявления и отбора одаренных детей.....	49
3.6 Требования техники безопасности при реализации программы.....	51
4.0 Воспитательная и профориентационная работа	54
5.0 Система контроля и зачетные требования	55
5.1 Комплексы контрольных упражнений.....	59
5.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	77
Перечень информационного обеспечения	68

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по волейболу МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС» ежегодно утверждается на педагогическом совете, разработана и составлена в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; – Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 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»

– Уставом МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС»

Разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих дополнительные предпрофессиональные программы образования и регламентирующих работу спортивных школ.

Цель программы: воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности, молодых спортсменов; подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны; обеспечение всесторонней физической подготовки ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки волейболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
- отбор одаренных детей,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - волейбол,
- подготовка к освоению программы предспортивной подготовки,
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Зачисление в «Горномарийский ЦРФКС» проводится на основании локальных актов «Горномарийского ЦРФКС»: «Правила приёма на обучение по

дополнительным предпрофессиональным программам по избранным видам спорта в МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС».

Направленность программы - дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки волейболистов. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки волейболистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Актуальность программы - программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, заключается в формировании позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия по дополнительной предпрофессиональной программе «Волейбол» способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок больше раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности программы. Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего

(фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта, для дальнейшего применения на этапе предпрофессиональной подготовки. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Срок обучения по программе составляет 7 лет (5 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

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

Минимальный возраст зачисления на базовый уровень обучения – 8 лет.

1.1 ХАРАКТЕРИСТИКА 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, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

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 и углубленного уровня или перевод на следующий уровень подготовки определяется непосредственно педагогическим 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 8 лет.

На углубленный уровень зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Также нужно отметить, что при наличии обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам (спортивно-оздоровительные группы), могут со следующего года обучения (с 8 лет) перейти на базовый или углубленный уровни, 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

Программы обучения	Этапы подготовки	Год обучения	Режим учебной нагрузки и в неделю (часов)	Общее количество учебной нагрузки и за 42 недели (часов)	Наполняемость в учебных группах (чел.)	Возраст обучающихся (лет)
Дополнительная общеразвивающая программа	Спортивно-оздоровительная группа	1 год обучения	4	168	15	8-10
		2 год обучения	6	252	15	10-15
		3 год обучения	9	378	15	13-18
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта	Базовый уровень сложности	1 год обучения	8	252	15	11-12
		2 год обучения	9	378	15	12-13
		3 год обучения	10	420	12 - 14	13-14
		4 год обучения	12	504	12 - 14	14-15
		5 год обучения	14	588	10 -12	15-16
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта	Углубленный уровень сложности	1 год обучения	16	672	8 -12	16-17
		2 год обучения	18	756	8 -12	17-18

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

Таблица 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	31%	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка		25%
1.4.	Вид спорта	32%	32%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	5%
2	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	14%	10%
2.2.	Судейская подготовка	-	4%
2.3.	Специальные навыки	5%	5%
2.4.	Физкультурные и спортивные мероприятия	3%	6%
2.5.	Самостоятельная работа	3%	3%
2.6.	Аттестация	2%	1%

1.5. Режим тренировочной работы.

Таблица 3

Уровень сложности	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий в день
Спортивно-оздоровительный уровень		
1 год обучения	2	2 по 45 мин.
2 год обучения	3	2 по 45 мин.
3 год обучения	4 / 1	2 по 45 мин. / 1 по 45 мин.
Базовый уровень		
1 год обучения	4	2 по 45 мин.
2 год обучения	4 / 1	2 по 45 мин. / 1 по 45 мин.
3 год обучения	5	2 по 45 мин.
4 год обучения	5	2 по 45 мин.
5 год обучения	4 / 2	2 по 45 мин. / 3 по 45 мин.
Углубленный уровень		
1 год обучения	4 / 2	2 по 45 мин. / 3 по 45 мин.
2 год обучения	6	3 по 45 мин.

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 № 4

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)									
	8	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 обучающимися

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 различного уровня.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности;
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня

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

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как

основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «легкая атлетика» для базового уровня

- 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 «легкая атлетика» для углубленного уровня

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил

судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»
для базового и углубленного уровней**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области «судейская подготовка»
для углубленного уровня**

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

.

**В предметной области «специальные навыки»
для базового и углубленного уровней**

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Весь период подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Каждый уровень подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок обучающиеся должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Срок обучения по образовательной программе составляет 7 лет (5 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

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

План учебного процесса на все 7 лет рассмотрен в таблице № 3.

Календарный годовой учебный график на каждый уровень обучения (базовый и углубленный) показан в таблицах № 4 – 14.

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения										Форма контроля
		Спортивно-оздоровительный уровень			Базовый уровень					Углубленный уровень		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	
	Общий объем часов	16 8	25 2	37 8	25 2	37 8	42 0	50 4	58 8	67 2	75 6	
1.	Обязательные предметные области											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	23	35	23	35	35	35	44	52	52	опрос, тест
1.2.	Общая физическая подготовка	45	83	11 5	83	11 5	12 4	17 8	19 8			наблюдение
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка									20 6	21 0	наблюдение
1.4.	Основы проф. Самоопределения									26	44	наблюдение
1.5.	Вид спорта	50	86	11 4	86	11 4	14 9	18 7	20 8	21 6	22 8	наблюдение
2.	Вариативные предметные области											
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	26	37	60	37	60	44	56	55	44	80	наблюдение
2.2.	Судейская подготовка									20	20	наблюдение
2.3.	Специальные навыки	11	13	17	13	17	20	14	30	27	26	наблюдение
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	6	6	17	6	17	24	16	32	60	75	наблюдение
4.	Самостоятельная работа			14		14	18	12	15	15	15	опрос, тест
5.	Аттестация											
5.1.	Промежуточная аттестация	4	4	6	4	6	6	6	6	6	6	контрольное -переводные испытания
5.2.	Итоговая аттестация											сдача контрольных нормативов

1.5. Календарный учебный график спортивно-оздоровительный уровень первый

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3		3
1.2. Общая физическая подготовка	45	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4		3
1.3. Вид спорта	50	5	5	5	5	5	5	5	5	6	4		
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	26	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2		2
2.2. Специальные навыки	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	6		2			2					2		
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	4	2								2			
Всего:	168	18	18	14	15	11	15	14	17	17	16		13

1.6. Календарный учебный график спортивно-оздоровительный уровень второй год обучения.

Таблица 7

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	23	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3		
1.2. Общая физическая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		3
1.3. Вид спорта	86	9	9	6	9	9	9	9	7	8	7		4
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	37	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3		3
2.2. Специальные навыки	13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		1
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	6		2			2					2		

4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	4	2								2			
Всего:	252	26	26	21	24	20	24	24	24	24	24		15

1.7. Календарный учебный график спортивно-оздоровительный уровень третий год обучения.

Таблица 8

Предметные области	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		5
1.2. Общая физическая подготовка	115	10	10	11	10	9	10	11	10	10	9		15
1.3. Вид спорта	114	11	11	12	11	10	10	12	12	10	11		4
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	60	10	5	5	5	5	5	5	5	5	10		
2.3. Специальные навыки	17	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		2
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	17	1	1	2	2	4	2	1		2	2		
4.Самостоятельная работа	14	1	2	1	1	2		1	1	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
Всего:	378	38	37	36	34	25	32	35	36	32	38		35

1.8. Календарный учебный график базовый уровень первый год обучения.

Таблица 9

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	23	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3		
1.2. Общая физическая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		3
1.3. Вид спорта	86	9	9	6	9	9	9	9	7	8	7		4
2.Вариативные предметные области													

2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	37	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3		3
2.2. Специальные навыки	13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		1
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	6		2			2					2		
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	4	2								2			
Всего:	252	26	26	21	24	20	24	24	24	24	24		15

1.9. Календарный учебный график базовый уровень второй год обучения.

Таблица 10

Предметные области	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		5
1.2. Общая физическая подготовка	115	10	10	11	10	9	10	11	10	10	9		15
1.3. Вид спорта	114	11	11	12	11	10	10	12	12	10	11		4
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	60	10	5	5	5	5	5	5	5	5	10		
2.3. Специальные навыки	17	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		2
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	17	1	1	2	2	4	2	1		2	2		
4.Самостоятельная работа	14	1	2	1	1	2		1	1	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
Всего:	378	38	37	36	34	25	32	35	36	32	38		35

1.10. Календарный учебный график базовый уровень третий год обучения.

Таблица 11

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		5

1.2. Общая физическая подготовка	124	12	12	12	12	12	12	12	12	12	4		12
1.3. Вид спорта	149	15	15	15	15	15	15	15	15	15	7		8
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
2.2. Специальные навыки	20	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2		
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	24	2		2	4	4	4			4	4		
4.Самостоятельная работа	18		2	2		4	1	2	2		1		4
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
Всего:	420	41	38	40	40	44	41	39	38	42	25		33

1.11. Календарный учебный график базовый уровень четвертый год обучения.

Таблица 12

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	35	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
1.2. Общая физическая подготовка													
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	178	17	17	17	17	17	17	17	17	17	8		17
1.4. Основы проф. самоопределения													
1.5. Вид спорта	187	18	18	18	18	18	18	18	18	18	7		18
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	56	6	6	5	5	6	5	5	6	5	2		5
2.2. Судейская подготовка													
2.3. Специальные навыки	14	1	2	1	2	1	2	1	2	2			
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	16	2		2	2	2	2	2	2	2			
4.Самостоятельная работа	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
5.2. Итоговая аттестация													
Всего:	504	53	47	47	48	48	48	47	49	51	21		45

1.12. Календарный учебный график базовый уровень пятый год обучения.

Таблица 13

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
1.2. Общая физическая подготовка													
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	198	19	19	19	19	19	19	19	19	19	8		19
1.4. Основы проф. самоопределения													
1.5. Вид спорта	208	20	20	20	20	20	20	20	20	20	8		20
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5
2.2. Судейская подготовка													
2.3. Специальные навыки	30	4	2	2	4	2	2	2	3	3	2		4
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	32	2	4	2	4	4	4	4	2	4	2		
4.Самостоятельная работа	15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
5.2. Итоговая аттестация													
Всего:	588	58	55	53	55	55	55	55	54	59	33		56

1.13. Календарный учебный график углубленный уровень первый год обучения.

Таблица 14

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		2
1.2. Общая физическая подготовка													
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	206	19	19	19	19	19	19	19	19	19	16		19
1.4. Основы проф. самоопределения	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		6
1.5. Вид спорта	216	20	20	20	20	20	20	20	20	20	16		20

2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2.2. Судейская подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.3. Специальные навыки	27	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2		4
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2		4
4.Самостоятельная работа	15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
5.2. Итоговая аттестация													
Всего:	672	50	52	50	50	36	50	52	52	52	52		32

.14. Календарный учебный график углубленный уровень второй год обучения.

Таблица 15

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2		5
1.2. Общая физическая подготовка													
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	210	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10		20
1.4. Основы проф. самоопределения	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
1.5. Вид спорта	228	22	22	22	22	22	22	22	22	22	8		22
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4		4
2.2. Судейская подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.3. Специальные навыки	26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2		4
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	75	6	7	7	7	8	7	8	8	8	5		4
4.Самостоятельная работа	15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			

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.

3.1.1В 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.

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 $\frac{2}{3}$ общего объема мышц, регионального – от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$, локального – менее $\frac{1}{3}$ 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:

- метод повторных усилий (для групп УУ-1,2);
- динамических усилий (для групп УУ-1,2);
- 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), запасенной 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 выпрыгиванием в ударном движении. При выпрыгивании особое внимание акцентируется на отталкивании ногой, стоящей сзади, и имитация удара сильнейшей рукой на скачке. Высота прыгивания 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 спортсмена:

- 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 околоредельный. 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 прыжков в серии. Объем тренировочной нагрузки в занятии – 30 – 60 прыжков.

Упражнение – «стреножник» (выталкивание грифа штанги от груди со сменой ног). Вес грифа – 3 - 5 – 10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Выполнять сериями, 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 5x10 раз;

Упражнение со штангами:

- а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);
- б) рывки 10x10 подходов;
- г) толчки 10x10 подходов;
- д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);
- е) подскоки 10x10 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 расстоянии 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 – 5-10-10). 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
Игры	Выполнение упражнения на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр	Увеличение скорости 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 К 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 обычных 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

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 необычности 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 результате. 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 напряженности преодолевается так: - разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно.

Применение спец. упражнений на расслабление: а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается 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.

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 рекомендуют 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 приемы 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

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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ 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 специфике 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.

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 светолитирование;
- 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

Судейская практика

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 СОЗ. 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 ЦРФКС 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.

Выпускник ЦРФКС должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

Этапы судейской подготовки:

1. Теоретическая

- изучение правил соревнований по избранному виду : терминология; этика; особенности работы хронометриста, секретаря, рефери; требования к спортсменам ; требования к месту проведения и организации соревнований.

- сдача теоретических знаний через тестирование.

2.Практическая

-решение ситуативных задач на практике.

- практическая деятельность в роли хронометриста, секретаря, судьи, рефери.

-сдача судейских правил на практике.

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 3-5 лет, а высоких достижений- через 5 – 7 лет специализированной индивидуальной 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 вес 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 подготовленных универсальных спортивных площадках, беговых дорожках, зеленых газонах и спортзалах. 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 само страховки, 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;

- подскоки;
- прыжки с ноги на ногу;
- ускорение во всю 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

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 x 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

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 - ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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.

3.2.4 УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Данный уровень составляет 2 года. Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Основными задачами данного уровня являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

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 контрольный. 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, воспитанию 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.

На тренировке углубленного уровня и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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.

На базовом уровне подготовки основной упор в занятиях спортивных групп 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.

На углубленном уровне внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На уровне занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

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 ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

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.

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	Общеспортивная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (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 спортивный инвентарь	Зачет, тестирование, промежуточные тесты.

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 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

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. 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 переключку 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, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- 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.

4.0 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Одной из основных задач ЦРФКС 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 ЦРФКС. 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;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ЦРФКС, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- поддержание школьных традиций таких как: вечера отдыха, шефство старших над младшими, празднования дней рождений и т.д.

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. Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся обучающийся дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера - преподавателя; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

Тренер -преподаватель не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

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 спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, 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, спортсмен 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 приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

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.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемым 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 теоретических знаний и 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-переводных нормативов по СФП

Промежуточная аттестация проводится в форме: - сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке; - зачета по теоретической подготовке (тестирование); - 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, уровень обучения или решения вопроса о повторном годе обучения, или перевода на спортивно-оздоровительный этап (или восстановления на тот год обучения, с которого были переведены на СО).

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

Обучающимся, не сдавшим контрольные нормативы по окончании освоения предпрофессиональной программы (итоговой аттестации), могут быть оставлены на повторный год обучения.

4.2. Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание.

Физическая подготовка:

- Бег 30 м., сек. Тест проводится на ровной дорожке. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Подтягивание на высокой перекладине (мальчики-юноши) низкой перекладине (девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

- Бег 1000 м., мин. сек. Тест проводится на ровной дорожке. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты пробегая ее.

Таблица 18

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,50	5,35	5,20	5,10	5,00
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5,15	5,05	4,55	4,45	4,35
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	5,7	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4,55	4,45	4,35	4,25
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4,45	4,35	4,25	4,15	4,10
15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	4,10	4,05	4,00
16 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4,20	4,10	4,00	3,55	3,50
17 лет и старше						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5,0	4,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	3,55	3,50	3,40

Таблица 19

№	Контрольные упражнения	оценка 4				
		2	3	4	5	
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6,0	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	3.55	3.45	3.40
16 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,0	4,8	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30
17 лет и старше						
1.	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4.	Бег 1000 м (с)	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20

Методические указания к сдаче нормативов по ОФП, СФП и ГТП

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 пробега 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 100м.** 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 остену.** Выполняют с сохранением прямой линии ноги – туловище, сгибания и прогибание недопустимо. Подтягивание считается выполненным при касании грудной клеткой перекладины.
- **Прыжок в высоту с места.** Выполняется у стены с одного шага разбега, выталкивание двумя ногами, параллельно стене. Разрешено 3 попытки, лучшая идет в протокол.
- **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 маховую и приземление на обе. Разрешено 3 попытки, лучшая идет в протокол.
- **Тройной прыжок с разбега.** Выполняется с полного разбега. Первое отталкивание толковой ногой на толчковую, с толковой на маховую, с маховой на обе-приземление. Разрешено 3 попытки, лучшая идет в протокол.
- **Десятирной прыжок с места.** Выполняется толчком двух ног одновременно с последующим чередованием толковой 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.

для групп базового уровня 1 года обучения

Таблица 20

№ 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	Прыжок вверх с места (см.)	5	33 и больше	31 и больше
		4	28-32	26-30
		3	23-27	21-25
		2	18-22	16-20
		1	17 и меньше	15 и меньше
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	Подтягивание (кол-во раз)	5	8-9	5 и больше
		4	6-7	4
		3	4-5	3
		2	2-3	2
		1	1	1
6	Челночный бег 3x10м (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 по СФП
для групп базового уровня 2-го года обучения**

Таблица № 21

№ 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	Прыжок вверх с места (см.)	5	40 и больше	37 и больше
		4	35-39	32-36
		3	30-34	27-31
		2	26-29	23-26
		1	25 и меньше	22 и меньше
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 3x10м (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 по СФП для групп базового уровня 3-го года обучения

Таблица № 22

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши		девушки	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1	Бег 30м (сек.)	5	4.9 и меньше	5.1 и меньше	5.1 и меньше	5.1 и меньше
		4	5.0-5.1	5.2-5.3	5.2-5.3	5.2-5.3
		3	5.2-5.3	5.4-5.5	5.4-5.5	5.4-5.5
		2	5.4-5.5	5.6-5.7	5.6-5.7	5.6-5.7
		1	5.6 и больше	5.8 и больше	5.8 и больше	5.8 и больше
2	Прыжок в длину с места (см.)	5	198 и больше	196 и больше	196 и больше	196 и больше
		4	183-197	186-195	186-195	186-195
		3	168-182	176-185	176-185	176-185
		2	156-167	151-175	151-175	151-175
		1	155 и меньше	150 и меньше	150 и меньше	150 и меньше
3	Прыжок вверх с места (см.)	5	45 и больше	41 и больше	41 и больше	41 и больше
		4	40-44	36-40	36-40	36-40
		3	35-39	31-35	31-35	31-35
		2	30-34	26-30	26-30	26-30
		1	29 и меньше	25 и меньше	25 и меньше	25 и меньше
4	Бросок набивного мяча сидя (см.)	5	450 и больше	410 и больше	410 и больше	410 и больше
		4	415-449	375-409	375-409	375-409
		3	380-414	340-374	340-374	340-374
		2	345-379	305-339	305-339	305-339
		1	344 и меньше	304 и меньше	304 и меньше	304 и меньше
5	Подтягивание (кол-во раз)	5	13 и больше	11 и больше	11 и больше	11 и больше
		4	10-12	8-10	8-10	8-10
		3	7-9	5-7	5-7	5-7
		2	5-6	3-4	3-4	3-4
		1	4 и меньше	2 и меньше	2 и меньше	2 и меньше

6	Челночный бег 3x10м (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 по СФП для групп базового уровня 4-го года обучения

Таблица 23

№ 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	220 и больше	190 и больше
		4	200-219	170-189
		3	185-199	155-169
		2	160-184	130-154
		1	159 и меньше	129 и меньше
4	Тройной прыжок с места, см.	5	645 и больше	555 и больше
		4	620-644	520-554
		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	Прыжок в длину, см.	5	4.20 и больше	3.80 и больше
		4	4.00-4.19	3.60-3.79
		3	3.50-3.99	3.20-3.59
		2	3.20-3.49	3.00-3.19
		1	3.19 и меньше	2.99 и меньше
7	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

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

Таблица 24

№ 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	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				
5				
6	Бег 100м, с	5	12.7 и меньше	15.0и меньше
		4	12.8-13.1	15.1-15.3
		3	13.2-13.5	15.4-15.7
		2	13.6-13.8	15.8-16.0
		1	13.9 и больше	16.1 и больше
7	Бег 300м, с	5	45.0и меньше	50.0 и меньше
		4	45.1-45.8	50.1-50.8
		3	45.9-46.6	50.9-51.6
		2	46.7-47.7	51.7-52.7
		1	47.8 и больше	52.8и больше

**Контрольно-переводные нормативы по СФП
для групп углубленного уровня 1-го года обучения**

Таблица 25

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	Бег на 20м. с/х , с.	5	2.4 и меньше	2.8и меньше
		4	2.5-2.7	2.9-3.1
		3	2.8-3.0	3.2-3.4
		2	3.1-3.2	3.5-3.6
		1	3.3 и больше	3.7 и больше
2	Бег на 60 м, с.	5	7.8 и меньше	8.6 и меньше
		4	7.9-8.1	8.7-8.9
		3	8.2-8.4	9.0-9.2
		2	8.5-8.7	9.3-9.5
		1	8.8- и больше	9.6 и больше
3	Прыжок в длину с места, см.	5	260 и больше	220 и больше
		4	259-230	219-200
		3	229-210	199-180
		2	209-190	179-165
		1	189 и меньше	164 и меньше
4	Тройной прыжок с места, см.	5	780и больше	645 и больше
		4	750-779	644-610
		3	710-749	609-580
		2	680-709	579-540
		1	679 и меньше	539 и меньше
5				
6	Прыжок в длину, см.	5	5.90 и больше	4.90 и больше
		4	5.89-5.60	4.60-4.89
		3	5.59-5.20	4.20-4.59
		2	5.19-4.80	3.90-4.19
		1	4.79 и меньше	3.89 и меньше
7	Прыжок в высоту, см	5	165 и больше	145и больше
		4	150-164	135-144
		3	135-149	125-134
		2	120-134	110-124
		1	119 и меньше	109 и меньше
8				

1	Бег на 20м. с/х , с.	5	2.3 и меньше	2.7и меньше
		4	2.4-2.6	2.8-3.0

		3	2.7-2.9	3.1-3.3
		2	3.0-3.1	3.4-3.6
		1	3.2 и больше	3.7 и больше
2	Бег на 60 м, с.	5	7.7 и меньше	8.5и меньше
		4	7.8-8.0	8.6-8.8
		3	8.1-8.3	8.9-9.1
		2	8.4-8.6	9.2-9.4
		1	8.7- и больше	9.5 и больше
3	Прыжок в длину с места, см.	5	255 и больше	215 и больше
		4	230-254	2.00-214
		3	215-229	185-199
		2	195-214	160-184
		1	194 и меньше	159 и меньше
4				
5				
6	Бег 100м, с	5	12.1 и меньше	14.6и меньше
		4	12.2-12.4	14.7-14.9
		3	12.5-12.7	15.0-15.2
		2	12.8-13.0	15.3-15.5
		1	13.1и больше	15.6 и больше
7	Бег 300м, с	5	43.0и меньше	48.0 и меньше
		4	43.1-43.8	48.1-48.8
		3	43.9-44.6	48.9-49.6
		2	44.7-45.7	49.7-50.7
		1	45.8 и больше	50.8и больше

Контрольно-переводные нормативы по СФП

для групп углубленного уровня 2-го года обучения

Таблица 26

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	Бег на 20м. с/х , с.	5	2.2 и меньше	2.5и меньше
		4	2.3-2.5	2.6-2.8
		3	2.6-2.8	2.9-3.0
		2	2.9-3.0	3.1-3.3
		1	3.1 и больше	3.4 и больше
2	Бег на 60 м, с.	5	7.3 и меньше	8.2и меньше
		4	7.4-7.6	8.3-8.5
		3	7.7-7.9	8.7-8.9
		2	8.0-8.2	9.0-9.2
		1	8.3- и больше	9.3 и больше
3	Прыжок в длину с места, см.	5	265 и больше	230 и больше
		4	240-264	2.05-229
		3	225-239	195-204
		2	205-224	170-194
		1	204 и меньше	169 и меньше
4				
5				
6	Бег 100м, с	5	11.7 и меньше	13.7и меньше
		4	11.8-12.0	13.8-14.0
		3	12.1-12.3	14.1-14.3
		2	12.4-12.6	14.4-14.6
		1	12.5и больше	14.7 и больше
7	Бег 300м, с	5	40.0и меньше	45.0 и меньше
		4	40.1-41.8	45.1-46.8
		3	41.9-43.6	46.9-47.6
		2	43.7-44.7	47.7-48.7
		1	44.8 и больше	48.8 и больше

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 (ноябрь). Показатели входного контроля используются для коррекции процесса усвоения содержания изучаемой дисциплины и планирования содержания текущего контроля. Итоги текущего контроля фиксируются в протоколе. Повторный текущий контроль успеваемости проводится в апреле 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 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 прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ. **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 теоретических знаний и 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-переводных нормативов по СФП

Промежуточная аттестация проводится в форме: - сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке; - зачета по теоретической подготовке (тестирование); - 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, уровня обучения или решения вопроса о повторном годе обучения, или перевода на спортивно-оздоровительный этап (или восстановления на тот год обучения, с которого были переведены на СО).

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

Обучающимся, не сдавшим контрольные нормативы по окончании освоения предпрофессиональной программы (итоговой аттестации), могут быть оставлены на повторный год обучения.

Перечень информационного обеспечения

Основная литература:

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 ЦРФКС, СЦРФКСОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. - М., 2014.

6. Примерные программы спортивной подготовки для ЦРФКС, СЦРФКСОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.:2015.

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