

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ДЮСШ № 1»  
протокол от 14.03.2024 № 3



Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Лёгкая атлетика»**

*Возраст детей – 6-18 лет  
Срок реализации – 8 лет*

г. Урюпинск  
2024 год

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика» относится к **физкультурно-спортивной** направленности.

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

**Актуальность** программы обусловлена общественной потребностью в развитии здорового поколения, в профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений среди молодежи. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, также имеет оздоровительный эффект, и благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимым условием гармоничного развития личности обучающегося является достаточная двигательная активность, которая вызывает ряд серьезных положительных изменений в организме растущего человека. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности обучающегося.

Актуальность программы заключается в том, что лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию видов легкой атлетике (спринтерский и барьерный бег, бег на средние дистанции и бег с препятствиями, прыжки), огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса обучающегося. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Лёгкая атлетика является самым демократичным и доступным видом спорта.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством обучающихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
- групповая - разбор тактических и технических действий;
- индивидуальная - отработка индивидуальных навыков спортсмена;
- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;
- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

### **Отличительные особенности программы:**

- позволяет в условиях МАУ ДО «ДЮСШ № 1» через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа содержит более углублённое изучение основ техники лёгкой атлетики;
- программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Программа также предусматривает возможность реализации непрерывного учебно-тренировочного процесса в период активного отдыха и оздоровления детей в каникулярное время (летние и осенние школьные каникулы) для создания оптимальных условий, обеспечивающих отдых детей, нацеленный на укрепление их здоровья, реализацию двигательного, творческого и интеллектуального потенциала. Учебно-тренировочный процесс строится исходя из режима оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.

**Программа адресована** - обучающимся с 6 до 18 лет. В данном возрасте детям свойственна: подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Программа адресована для детей проявляющих интерес к физической культуре, желающих заниматься легкой атлетикой, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в МАУ ДО «ДЮСШ № 1» видом спорта «лёгкая атлетика».

Уровень подготовки	Длительность этапов	Год обучения	Минимальный-максимальный возраст для зачисления (лет)
базовый	6	1	6-10
		2	6-10
		3	6-10
		4	11-15
		5	11-15
		6	11-15
углубленный	2	1	14-18
		2	14-18

Наполняемость групп (человек).

Уровень подготовки	Год обучения	Минимум-максимум человек
базовый	1	15-30
	2-3	15-20
	4-6	10-20
углубленный	1-2	8-16

Реализовать программу смогут тренеры - преподаватели, имеющие высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и лица обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

**Уровень программы.** Срок освоения всей программы - 8 лет.

Учебный год длится 42 недели с 1 сентября по 24 июня

этапы	Уровень подготовки	Год обучения	Количество часов в неделю (академические часы)	Общее количество часов в год (академические часы)
1 этап	базовый	1	4	168
		2	6	252
		3	6	252
		4	8	336
		5	8	336
		6	10	420
2 этап	углубленный	1	10	420
		2	12	504

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно расписания утвержденного директором учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в академических часах (40 минут) и не должна превышать:

1 этап – двух часов;

2 этап – трех часов.

**Особенности организации образовательного процесса.** Состав группы постоянный (набор в группу идет на начало учебного года). Занятия групповые. Виды занятий используемые для прохождения программы: лекции, практические, учебно-тренировочные, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, соревнования. Учебные группы могут формироваться как из обучающихся одного возраста, так и разновозрастные. Минимальный разрыв в возрасте учебной группы – 1 год, а максимальный - 3 года.

#### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональ ные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)									
	6-8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Рост</b>	+			+	+	+	+			
<b>Мышечная масса</b>				+	+	+	+			
<b>Быстрота</b>	+	+	+				+	+	+	
<b>Скоростно-силовые качества</b>	+	+	+	+	+	+	+			
<b>Сила</b>					+	+		+	+	+
<b>Выносливость (аэробные возможности)</b>	+	+					+	+	+	+
<b>Анаэробные возможности</b>							+	+	+	+
<b>Гибкость</b>	+	+		+	+					
<b>Координация</b>			+	+						
<b>Равновесие</b>	+	+	+	+	+	+				

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий лёгкой атлетикой, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения в состав спортивных сборных команд.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ.

### ***Задачи программы:***

#### ***образовательные:***

- совершенствовать двигательные качества у обучающихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры и спортом;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по этапам подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня спортивных соревнований.

#### ***личностные:***

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию обучающегося;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по легкой атлетике.

#### ***метпредметные:***

- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.

### **Механизм реализации программы**

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

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

Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики, в регионах, где эта спортивная дисциплина наиболее популярна - в Европе и США. Соревнования:

- летнего сезона, как правило, апрель - октябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых стадионах;
- зимнего сезона, как правило, январь—март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.

## Планируемые результаты

### *Предметные результаты:*

- сформировано умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- знают основы техники и тактики вида спорта – лёгкой атлетики;
- сформированы двигательные качества у обучающихся (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции);
- знают общие правила по антидопингу;
- соблюдают антидопинговые правила;
- выполнили контрольно-переводные нормативы (испытания) по этапам подготовки;
- приняли участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня спортивных соревнований.

### *Личностные результаты:*

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

### *Метапредметные результаты:*

- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### **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 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

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

### Учебный план на различных уровнях подготовки

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Сводные данные						Распределение по годам обучения							
		Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Базовый уровень						Углубленный уровень	
				Теоретическое	Практическое	Промежуточная	Итого	1-й год БУ -1	2-й год БУ -2	3-й год БУ -3	4-й год БУ -4	5-й год БУ -5	6-й год БУ -6	1-й год УУ -1	2-й год УУ -2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Общий объем часов</b>		<b>2688</b>	<b>253</b>	<b>134</b>	<b>2235</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>168</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>			<b>134</b>	<b>1042</b>			<b>88</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>122</b>	<b>113</b>	<b>192</b>	<b>192</b>	<b>233</b>
1.1	Теория			134				15	27	15	22	15	15	15	10
1.2	ОФП				383			41	61	71	72	68	70		
1.3	ОФП и СФП				242								22	90	130
1.4	Основы профессионального самоопределения				52									12	40
1.5	Вид спорта				346			22	32	36	48	48	50	50	60
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>		<b>340</b>		<b>1108</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>80</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>214</b>	<b>223</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>271</b>
2.1	Инструкторская и судейская практика				32			0	0	0	4	4	10	10	4
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры				237			21	33	31	36	36	30	20	30
2.3	Развитие творческого				164			0	0	0	36	35	35	35	23

	о мышления														
2.4	Национальный региональный компонент			243			17	27	27	36	37	32	32	35	
2.5	Специальные навыки (ТПП)			347			17	27	27	30	40	64	64	78	
2.6	Спортивное и специальное оборудование			130			4	14	14	14	17	22	22	23	
2.7	Контрольные соревнования			43						7	8	10	10	8	
3.	Медицинское обследование			16			2	2	2	2	2	2	2	2	
6.	Самостоятельная работа		253				20	20	20	20	20	50	50	53	
7.	Аттестация														
7.1.	Промежуточная аттестация			58			9	9	9	9	6	8	8		
7.2.	Итоговая аттестация					8								8	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2235</b>					<b>124</b>	<b>196</b>	<b>208</b>	<b>285</b>	<b>295</b>	<b>347</b>	<b>347</b>	<b>433</b>	
1.	Тренировочные мероприятия	1987					113	178	190	263	271	312	297	363	
2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	142					6	10	10	12	14	20	30	40	
3.	Иные виды практических	106					5	8	8	10	10	15	20	30	

занятий														
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Календарный учебный график

Мес яц	даты	год обучения								
		базовый уровень						углубленный уровень		ит ого
		1 БУ-1	2 БУ-2	3 БУ-3	4 БУ-4	5 БУ-5	6 БУ-6	1 УУ-1	2 УУ-2	
сентябрь	01-03	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	2т+10п	
	04-10	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	2т+10п	
	11-17	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	2т+10п	
	18-24	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	2т+10п	
	25.09-01.10	1т+3п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	2т+10п	
октябрь	02-08	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
	09-15	4п	1с+5п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	16-22	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	23-29	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	30.10-05.11	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
ноябрь	06-12	1с+3п	6п	6п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
	13-19	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	20-26	4п	6п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	27.11-03.12	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
декабрь	04-10	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
	11-17	1с+3п	1с+5п	6п	8п	8п	10п	10п	1с+11п	
	18-24	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	25-31	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
январь	01-07	выхо дной	выхо дной	выхо дной	выхо дной	выхо дной	выходн ой	выхо дной	выходно й	
	08-14	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	15-21	4п	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	22-28	4п	1т+5п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	29.01-04.02	1т+3п	1т+5п	1т+5п	8п	8п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
февраль	05-11	4п	1т+5п	6п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
	12-18	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	19-25	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	26.02-03.03	4п	6п	6п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
март	04-10	1т+3п	1т+5п	1т+5п	8п	8п	10п	10п	12п	
	11-17	1с+3п	6п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	

	18-24	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	25-31	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
апрель	01-07	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	08-14	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	15-21	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	22-28	1т+3п	1т+5п	1т+5п	8п	8п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	29.04-05.05	1т+3п	1т+5п	1т+5п	8п	8п	10п	10п	1иа+11п	
май	06-12	3па+1 п	3па+3 п	3па+3 п	2па+6 п	2па+6 п	2па+8п	2па+8 п	2иа+10п	
	13-19	4 па	4па+2 п	4па+2 п	3па+5 п	3па+5 п	3па+7п	3па+7 п	3иа+9п	
	20-26	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	1с+11п	
	27.05-02.06	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
июнь	03-09	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	10-16	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	17-23	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	24-30									
июль	01-07	к	к	к	к	к	к	к	к	
	08-14	к	к	к	к	к	к	к	к	
	15-21	к	к	к	к	к	к	к	к	
	22-28	к	к	к	к	к	к	к	к	
	29.07-04.08	к	к	к	к	к	к	к	к	
август	05-11	к	к	к	к	к	к	к	к	
	12-18	к	к	к	к	к	к	к	к	
	19-25	к	к	к	к	к	к	к	к	
	26-31	к	к	к	к	к	к	к	к	
Сводные данные	аудиторные занятия(теоретические)	14	17	15	22	22	15	15	20	140
	практические занятия	144	225	227	304	304	393	393	469	2459
	самостоятельная работа	3	3	3	5	5	7	7	10	43
	промежуточная аттестация	7	7	7	5	5	5	5		41
	итоговая аттестация								5	5
	всего	168	252	252	336	336	420	420	504	2688

Условные обозначения:

Теоретические занятия - Т  
 Практические занятия - П  
 Самостоятельная работа - С  
 Промежуточная аттестация - ПА  
 Итоговая аттестация - ИА  
 Каникулы – К

1. Даты начала и окончания учебных периодов/этапов:
  - дата начала учебного года – 02.09.2024;
  - дата окончания учебного года – 24.06.2025.
2. Количество учебных: недель – 42;  
Количество часов за учебный год:
  - 1 год обучения (БУ-1) – 168ч.;
  - 2 год обучения (БУ-2) – 252ч.;
  - 3 год обучения (БУ-3) – 252ч.;
  - 4 год обучения (БУ-4) – 336ч.;
  - 5 год обучения (БУ-5) – 336ч.;
  - 6 год обучения (БУ-6) – 420ч.;
  - 7 год обучения (УУ-1) – 420ч.;
  - 8 год обучения (УУ-2) – 504ч.
3. Продолжительность каникул: с 25.06.2025 по 31.08.2025.
4. Сроки контрольных процедур:
  - промежуточная аттестация: 26.12.2024.
  - аттестация по итогам освоения программы: 22-24.05.2025.

### **3. Методическая часть**

#### **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 регионального и Всероссийского 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 общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

### **В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

### **В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня**

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

### **В предметной области "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 "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней**

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

### **В предметной области "акробатика" для базового и углубленного уровней**

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

### **В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней**

- знание особенностей развития видов спорта в г Урюпинске, Волгоградской области, России, мире в целом.

### **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.

### **В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней**

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

## **Методика и содержание работы по предметным областям**

### **3.1 В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;
- состояние и развитие легкой атлетики в России;
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- физиологические особенности и физическая подготовка;

- гигиенические требования к занимающимся спортом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники бега, прыжков, метаний и техническая подготовка;
- основа тактики и тактическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

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

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

### **2. Состояние и развитие легкой атлетики в России.**

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

### **3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

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

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

### **4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

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

### **5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

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

### **6. Гигиенические требования к обучающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких

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

#### **7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

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

#### **8. Общая характеристика спортивной подготовки.**

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

#### **9. Планирование и контроль спортивной подготовки.**

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

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

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

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

Основные сведения о технике, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники. Анализ техники избранного вида легкой атлетики. Методические приемы и средства обучения

техники. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

#### **11. Спортивные соревнования.**

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

#### **12. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).**

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

#### **13. Международная антидопинговая комиссия (ВАДА).**

Основные положения, правила, права и обязанности спортсмена.

### **3.2 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 удлиниться, 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 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 околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности обучающегося, уровня подготовки, применяемых средств. Так, при использовании общеподготовительных упражнений, оно

может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30 – 50 %.

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее:

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

Для спринтеров необходимо делать по 8 – 13 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;

#### **Упражнения 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 расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

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

#### **Методика развития быстроты (скорости) циклических движений и частоты**

Скорость циклических движений проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. В нашем случае это мах рукой и отталкивание ног. 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 и их выполнение

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

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	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и

	<p>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</p>	<p>скорости двигательной реакции, учащение движений.</p>
--	---	--

### 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 обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

### Выносливость и методы ее развития

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

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег

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

Наиболее выгодная формула развития выносливости:

- 1 этап – развитие Общей Выносливости (ОВ);

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

#### **Первый этап – развитие ОВ.**

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

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

#### **Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.**

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

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
  - поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;
- укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

#### **Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе**

Преимущественная направленность	Название, метод	Содержание тренировки	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка	
				Интенсивность ЧСС уд/мин	Объем, (мин)
Построение спец.фундамента	Равномерный	Продельывание упражнений исключительно в своем виде (удары руками и ногами в мешок и др.) с равномерной скоростью	Ежедневно	150-170	С 5 и постепенно увеличивая до 10 и более
Поддержание уровня ОВ и построение спец. фундамента	«Постепенного втягивания»	Продельывание ударной или бросковой техники, с постепенно увеличиваемой скоростью	Ежедневно	От 150 до 170-180	От 10 до 20 и более

Построение специального фундамента	«Переменный»	Непрерывное чередование тренировочной работы с интенсивностью ниже, чем в соревновании, и работы с очень малой интенсивностью	1 - 2	140 - 180	20 и более
Построение специального фундамента	«Фортлек»	Непрерывное чередование разнообразной работы в скорости, потом ударные действия быстро.	2 - 3	От 130 до 170	20 – 30 и более

### Третий этап – усиление специального фундамента

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

#### Основные средства:

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

На данном этапе используется обычно 3 вида работы

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

#### **Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.**

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

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

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

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

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

#### **Ловкость и методы ее развития**

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

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора 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 напряженность 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.

### Способы и методы развития ловкости

№	Содержание методического приема (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову)	Примеры
1	Введение необычных исходных положений	Ускорения из положений: сидя, лежа, спиной к финишу, из полуприседа
2	Изменение скорости или темпа движения	Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе
3	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение тренировок на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной или увеличенной площадке.
4	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий прыжков с вращением рук на 360 градусов.
5	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку
6	Варьирование различных тактических условий	Пробегание отрезков с различными партнерами
7	Направленное варьирование внешних отягощений	Работа с гантелями, утяжелителями, амортизаторами
8	Использование разных материально-технических средств и условий	Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

### Гибкость и методы ее развития

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

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

**Гибкость может быть общей и специальной.**

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

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

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их 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 **3 методических приема** для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.

2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в легкой атлетике и силовом троеборье.

**Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировки.**

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

#### **Упражнения для развития гибкости**

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

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

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

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

#### **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.

### **3.3 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.

### **3.4 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.

### **3.6 В предметной области "развитие творческого мышления"**

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

**Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок.**

<b>№ п/п</b>	<b>Особенности тактического мышления</b>	<b>Характеристика</b>
1	2	3
<b>1</b>	Наглядно-образный характер мышления	При решении тактических задач мышление обучающегося основано на наглядных чувственных образах и явлениях. Оно носит конкретный характер и связано с восприятием действий соперников и партнеров и всей ситуации спортивной борьбы.
<b>2</b>	Действенный характер	Мышление обучающегося включено в его деятельность,

	мышления	протекает неотрывно от его моторных действий. Нередко обучающийся находит правильное решение не путем предварительного продумывания, а в ходе самого действия.
3	Ситуационный характер мышления	Мышление обучающегося протекает на фоне постоянно меняющихся ситуаций и требует принятия только адекватных решений, ибо неверное решение исправить уже невозможно.
4	Быстрота мышления	Обусловлена жестким лимитом времени для выполнения тактических действий.
5	Гибкость мышления	Обучающийся должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий: подметив изменения в сложившейся обстановке, вносить поправки в принятое решение.
6	Целеустремленность мышления	Означает умение обучающегося концентрироваться, не отвлекаясь и не прекращая поиски новых решений. Целеустремленность тесно связана с развитием воли.
7	Самостоятельность мышления	Обучающийся должен уметь решать тактические задачи самостоятельно: принимать решения и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами, не поддаваясь постороннему влиянию.
8	Глубина мышления	Проявляется в умении выделять главное, существенное в тактических действиях.
9	Широта мышления	Заключается в умении постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. При этом используются данные, как собственного опыта, так и других источников.
10	Критичность мышления	Это одно из проявлений мыслительной деятельности, без которого невозможно творческое решение задач, это всесторонняя проверка на прочность различных вариантов собственных тактических действий.

Для углубленного уровня творческое мышление выходит за рамки тактического и является технико-тактическим и стратегическим.

На этом этапе формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составом, спортсменами своих и других команд, зрителями.

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

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

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

### 3.7 В предметной области инструкторской и судейской практики

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

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

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

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

Выпускник ДЮСШ 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.

### **3.8 В предметной области «Национальный региональный компонент»**

#### **Тематика НРК на учебно-тренировочных занятиях**

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Спортивные традиции г. Урюпинска.
3. Спартакиада школ г Урюпинска.

4. Развитие различных видов спорта в Волгоградской области и в г Урюпинске.
5. Ведущие спортсмены нашего города.
6. Развитие легкой атлетики в Волгоградской области, тренерский состав, известные турниры, знаменитые спортсмены.

**Предметная область «специальные навыки» для базового и углубленного уровней**

<b>Уровни подготовки</b>	<b>Специальные навыки</b>
<b>Базовый</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- страховка и само страховка.</li> <li>- взрывная скорость</li> <li>- техника безопасности при выполнении упражнений</li> <li>- техника безопасности на соревнованиях</li> <li>- навыки самоконтроля</li> </ul>
<b>Углубленный</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростная реакция</li> <li>- скоростно-силовая выносливость</li> <li>- технико-тактическая интуиция</li> <li>- навыки расслабления и восстановления организма</li> </ul>

**3.9 В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней**

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

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

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1	2	3	4
1	Гимнастическая стенка	штук	1
2	Мат гимнастический	штук	8
3	Мяч баскетбольный	штук	3
4	Мяч волейбольный	штук	4
5	Мяч футбольный	штук	2
6	Секундомер	штук	2
7	Скакалка	штук	10
8	Скамейка гимнастическая	штук	8
9	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
10	Штанга тяжелоатлетическая (вес 120кг)	штук	2

11	Стойки для прыжков в высоту	штук	4
12	Яма для прыжков в высоту	штук	1
13	Яма для прыжков в длину	штук	1

#### **4. Рабочие программы по предметным областям**

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

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

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный 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 универсальном зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

2. Занятия по легкой атлетике состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и 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.

#### **4.1 Базовый уровень подготовки 1-2 годов обучения (4-6 часов в неделю)**

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

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

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

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

##### **Основные задачи**

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

##### **Основные методы**

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

##### **Основные средства**

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

##### **Основные формы**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

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

**Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.**

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

### **Правила соревнований**

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

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

### **Основы физиологии человека**

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

### **Общая физическая подготовка**

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

### **Практические занятия**

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

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

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие 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.

### **4.2 Базовый уровень 3-4 года обучения (6-8 часов в неделю)**

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

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

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

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

#### **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.**

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

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

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

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

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

#### **ОФП – 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.

#### **СФП – 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.

### **4.3 Базовый уровень**

#### **5 – 6 года обучения (8-10 часов в неделю)**

##### **Основные задачи:**

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

На данном уровне годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

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

Основные показатели данного периода:

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

##### **Врачебный контроль**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

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

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение

травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

### **Правила соревнований**

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

### **Практические занятия**

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

### **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировке**

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

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

### **Общая и специальная физическая подготовка**

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

### **Практические занятия:**

#### **общефизическая подготовка**

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

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.

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

### **Специальная физическая подготовка**

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

-с отягощением и без

-с резинкой

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

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

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

**Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо

выполнять упражнения на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут).

#### **Изучение и совершенствование техники и тактики**

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

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

**Практические занятия:** повторение и совершенствование ранее изученного материала. Контрольные тренировки и соревнования.

### **4.4 Углубленный уровень**

#### **1-2 года обучения (10-12 часов в неделю)**

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 контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, на контрольных тренировках и соревнованиях.

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

#### **Планирование и построение спортивной тренировки**

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

**Практические занятия.** Составление годового 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 решении 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, произвольного 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 эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему 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.

### **Объемы учебных нагрузок**

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)**

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

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

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана <b>базового уровня</b> сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана <b>углубленного уровня</b> сложности программы
1.	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	<b>Вариативные предметные области<sup>1</sup></b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20	5-20
2.5.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20

2.6.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

### Требования к условиям реализации и срокам обучения

Параметры	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Кол-во часов в год	168	252	252	336	336	420	420	504
Кол-во занятий в год	84	126	126	168	168	168	168	168
Кол-во часов в неделю	4	6	6	8	8	10	10	12
Кол-во занятий в неделю	2	3	3	4	4	4	4	4
Продолжительность одного занятия	2	2	2	2	2	2	2-3	3

### 3.4 Методические материалы

#### Методическое обеспечение образовательной программы

№	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, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикulyция.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнования
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные.	Плакаты, соревновательный инвентарь	Контрольные тренировки, промежуточный отбор, соревнования

### Методы выявления и отбора одаренных обучающихся

#### Принципы выявления обучающихся, обладающих спортивной одаренностью

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

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

В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у обучающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

### **Методы выявления обучающихся, обладающих спортивной одаренностью**

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

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с

таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

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

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме обучающихся после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

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

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности

позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

### **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 само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

### **Воспитательная и профориентационная работа**

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

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

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

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

#### **Задачи:**

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

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность обучающихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера - преподавателя превратить в требования коллектива.

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

тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

**Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, 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.

### План воспитательной работы на учебный год

Дата проведения	Тема мероприятия	Форма мероприятия	Место проведения
Сентябрь	Участие в мероприятиях посвященных 401-летию г Урюпинска	общественное мероприятие	площадь им Ленина, стадион им Ивакина
Сентябрь	1.Индивидуальные качества учащегося. 2.День открытых дверей.	1.встреча с классными руководителями 2.свободное посещение 3.соревнования	здание МАУ ДО «ДЮСШ №1», школы, здание МАУ ДО «ДЮСШ №1» стадион
Октябрь	Всемирный день туризма. Туристический поход	спортивное мероприятие	р. Хопёр, лесные массивы.
Октябрь	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя» Создание родительских комитетов по отделениям, группам. Родительские собрания по группам. Общешкольные родительские собрания.	Работа с родителями	здание МАУ ДО «ДЮСШ №1»
Ноябрь	1.Проведение культурных и спортивно-массовых мероприятий с воспитанниками. 2.Обсуждение выступлений воспитанников на соревнованиях областного и Российского уровня.	спортивные соревнования, походы в музей, на концерты, выставки. просмотр видеозаписей соревнований	спортивный зал, стадион, музей здание МАУ ДО «ДЮСШ №1»
Ноябрь	Создание актива в группах. Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	Беседы, лекции, просмотр видеофильма о профилактике правонарушений. Встреча с работниками КДН и ГИБДД.	Здание МАУ ДО «ДЮСШ №1», кинотеатр «Современник»
Декабрь	1.Изучение плана-эвакуации здания МАУ ДО «ДЮСШ №1»г Урюпинска.	беседа, экскурсия	здание МАУ ДО «ДЮСШ №1»
Февраль	"В здоровом теле - здоровый дух"	профилактическая беседа	спортивный зал
Февраль	Беседа "Твое здоровье"	беседа	спортивный зал
Март	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у обучающихся.	профилактическая беседа	здание МАУ ДО «ДЮСШ №1»
		Всероссийская	спортивный зал

Март	«Сообщи, где торгуют смертью!»	антинаркотической акции	
Март	Международный женский день 8 марта	Коллективный праздник	спортзал, МАУ ДО «ДЮСШ №1»
Апрель	Родительское собрание на тему «Возрастные психофизиологические особенности ребенка»	встреча с родителями	здание МАУ ДО «ДЮСШ №1»
Апрель	Дорога в спортивную школу и домой	Беседа по ПДД	здание МАУ ДО «ДЮСШ №1»
Май	Подготовка и участие в забеге, посвященному Дню 9 мая.	общественное мероприятие	площадь станицы Казанская
Май	Ремонт спортивного инвентаря Подготовка спортивной площадки	коллективная работа	здание МАУ ДО «ДЮСШ №1» спортивные площадки и стадионы
Май	Обсуждение итогов Всероссийских соревнований	Коллективное обсуждение	здание МАУ ДО «ДЮСШ №1»
Июнь	Организация летнего отдыха спортсменов в спортивно-оздоровительном лагере «Олимп»	Досуг детей	здание МАУ ДО «ДЮСШ №1» спортплощадка р. Хопер
Август	Туристический поход	спортивное мероприятие	реки, лесные массивы.

### **План профориентационной работы**

**Цель:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

#### **Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

#### **Рекомендуемые педагогические технологии:**

- Идеи деятельностного подхода;
- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология обучения в сотрудничестве;
- Технология проектной и исследовательской деятельности;
- Технология оценочной деятельности – «портфолио»;
- Технология развития критического мышления;

- технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

*Развивать интересы* и способности школьников, *создавать условия* для самоактуализации обучающихся младшего возраста и подростков в различных сферах деятельности, *формировать потребности* ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

### Примерная тематика лекций и бесед

№	Базовый уровень 1-4 года обучения
1	Мир моих интересов
2	Профессии наших родителей.
3	Путь в профессию начинается в школе.
4	Моя мечта о будущей профессии.
5	Труд на радость себе и людям.
	<b>Базовый уровень 5-6 года обучения</b>
1	Мир профессий. Массаж (спортивный массаж). Встреча со специалистами спортивного массажа.
2	Мир профессий. Встреча с ведущими спортсменами региона.
3	Мир профессий. Менеджмент. Встреча с директорами школ города.
4	Мир профессий. Чтобы люди были красивыми. Парикмахер. Визажист. Конкурс.
5	Мир профессий. На страже закона. Встреча.
6	Мир профессий. Лекция, беседа на тему: «Спортивная психология».
	<b>Углубленный уровень 1-2 года обучения</b>
1	Познай самого себя. Беседа, тестирование.
2	Какие факторы оказывают значительное влияние на выбор профессии. Анкетирование.
3	Профориентация и медицинская профконсультация.
4	Мотивы выбора профессии.
5	Психологические характеристики профессий.
6	Они учились в нашей школе.
7	Выпускники школы-тренера.
8	Профессии с большой перспективой.
9	Сотвори свое будущее. Проект.
10	Что? Где? Когда? Информация о профессиях. Периодическая печать и литература.

### План профориентационной работы

№	Мероприятия	Участники	Сроки проведения
<b>1. Организационно-информационная деятельность</b>			
1	Оформление стендов, наглядных пособий, плакатов, методических материалов	Тренер-преподаватель, обучающиеся	август
2	Координирование работы тренерского коллектива	директор, инструктор-методист, тренер-	в течение года

		преподаватель	
3	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в учреждения среднего профессионального и высшего образования выпускников ДЮСШ	тренер-преподаватель	август-сентябрь
4	Разработка рекомендаций тренером-преподавателем с обучающимися различных возрастных групп.	тренер-преподаватель	август-сентябрь
5	Осуществление взаимодействия с ЦЗН, учреждениями профессионального образования (ВГАФК, ВКОР, ВГПУ)	тренер-преподаватель	в течение года
<b>2. Информационно-консультационная деятельность с педагогическими работниками</b>			
1	Оказание помощи в разработке, организации и проведении воспитательных мероприятий	тренер-преподаватель, инструктор-методист	в течение года
2	Организация семинаров по проблемам личности обучающихся: - «Изучение профессиональных намерений и планов обучающихся», - «Исследование готовности обучающихся к выбору профессии», - «Изучение личностных особенностей и способностей обучающихся»	тренер-преподаватель	в течение года
<b>3. Профориентационные мероприятия с обучающимися</b>			
1	Знакомство с профессиями. Расширение знаний обучающихся о профессиях.	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	в течение года
2	Организация бесед на тему «Мир профессий»	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	в течение года
3	Организация и проведение бесед и лекций по профориентации	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
4	Вовлечение обучающихся в общественно-полезную деятельность в соответствии с познавательными и профессиональными интересами: обеспечение участия в соревнованиях разного уровня	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
5	Обеспечение участия	Обучающиеся УУ	в течение года

	обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования	1-2 года обучения	
6	Обеспечение участия обучающихся в работе ярмарки вакансий ЦЗН с целью знакомства с учреждениями среднего профессионального и высшего образования и рынком труда.	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	Март-апрель
<b>4. Профориентационная деятельность с родителями</b>			
1	Привлечение родителей к участию в проведении экскурсий на предприятия и учреждения среднего профессионального и высшего образования.	Родителя обучающихся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
2	Привлечение родителей к участию в проведении бесед, консультаций, и лекций в разделе дополнительного образования.	Родителя обучающихся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года

#### **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомительный и базовый	Информирование обучающихся и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	октябрь	Рассмотреть на родительском собрании вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Ознакомительный и базовый	Проведение беседы с обучающимися и их родителями по антидопинговому законодательству	при поступлении	Рассмотреть изменения в законодательстве по антидопингу
Ознакомительный и базовый	Информирование обучающихся и их родителей об изменениях в антидопинговых правилах	в течение года	Размещать в родительских чатах обучающихся информацию об изменениях в антидопинговых правилах
Ознакомительный и базовый	Проведение среди обучающихся бесед на	ноябрь	Составление отчета о проведении

	темы: «Здоровый спорт», «Честная игра»		мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Ознакомительный и базовый	Проведение легкоатлетических эстафет с обучающимися «Главное не победа, а участие»	май	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Углубленный	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	октябрь	Размещать в родительских чатах обучающихся информацию о «Запрещенном списке»
Углубленный	Проведение беседы с обучающимися и их родителями по антидопинговому законодательству	при поступлении	Рассмотреть на родительском собрании вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Углубленный	Информирование обучающихся и их родителей об изменениях в антидопинговых правилах	в течение года	Размещать в родительских чатах обучающихся информацию об изменениях в антидопинговых правилах
Углубленный	Контроль за прохождением обучающимися онлайн- обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	в течение года	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Углубленный	Проведение среди обучающихся бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра»	ноябрь	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

### **Система контроля и зачетные требования**

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

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных

данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

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

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

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

Условные обозначения: БУ – базовый уровень. УУ – углубленный уровень.

## 1 Комплексы контрольных упражнений

### Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 1 года обучения

№ 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  
для групп базового уровня 2-го года обучения**

№ 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  
для групп базового уровня 3-го года обучения**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	Бег 30м (сек.)	5	4.9 и меньше	5.1 и меньше
		4	5.0-5.1	5.2-5.3
		3	5.2-5.3	5.4-5.5
		2	5.4-5.5	5.6-5.7
		1	5.6 и больше	5.8 и больше
2	Прыжок в длину с	5	198 и больше	196 и больше
		4	183-197	186-195

	места (см.)	3	168-182	176-185
		2	156-167	151-175
		1	155 и меньше	150 и меньше
3	Прыжок вверх с места (см.)	5	45 и больше	41 и больше
		4	40-44	36-40
		3	35-39	31-35
		2	30-34	26-30
		1	29 и меньше	25 и меньше
4	Бросок набивного мяча сидя (см.)	5	450 и больше	410 и больше
		4	415-449	375-409
		3	380-414	340-374
		2	345-379	305-339
		1	344 и меньше	304 и меньше
5	Подтягивание (кол-во раз)	5	13 и больше	11 и больше
		4	10-12	8-10
		3	7-9	5-7
		2	5-6	3-4
		1	4 и меньше	2 и меньше
6	Челночный бег 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  
для групп базового уровня 4-го года обучения**

**специализация прыжки**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	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	<b>Бег на 60 м, с.</b>	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	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	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	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	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	21.5 и больше	18 и больше

5	<b>Десятерной прыжок с места, м.</b>	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	<b>Прыжок в длину, см.</b>	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
7	<b>Прыжок в высоту, см</b>	5	130 и больше	120 и больше
		4	120-129	110-119
		3	100-119	90-109
		2	90-99	80-89
8	<b>Тройной прыжок, м</b>	5	89 и меньше	79 и меньше
		4	10 и больше	9 и больше
		3	8.70-9.99	7.70-8.99
		2	8.00-8.69	7.00-7.69
8	<b>Тройной прыжок, м</b>	2	7.00-7.99	6.00-6.99
		1	6.99 и меньше	5.99 и меньше

### Специализация многоборье

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	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	<b>Бег на 60 м, с.</b>	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	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	5	215 и больше	185 и больше
		4	195-214	165-184
		3	175-194	145-164
		2	155-174	120-144
		1	154 и меньше	119 и меньше
4	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	5	630 и больше	550 и больше
		4	610-629	510-549
		3	570-609	480-509
		2	540-569	440-479
		1	539 и меньше	439 и меньше
5	<b>Бросок ядра снизу вперед, м.</b>	5	8 (4кг) и больше	8 (3кг)и больше
		4	7.40-7.99	7.40-7.99
		3	7.00-7.39	7.00-7.39
		2	6.50-6.99	6.50-6.99
		1	6.49 и меньше	6.49 и меньше
		5	4.10 и больше	3.70 и больше

6	<b>Прыжок в длину, см.</b>	4	3.90-4.09	3.50-3.69
		3	3.40-3.89	3.10-3.49
		2	3.10-3.39	2.90-3.09
		1	3.09 и меньше	2.89 и меньше
7	<b>Бросок ядра через голову назад, м</b>	5	9 (4кг) и больше	9 (3кг) и больше
		4	8.40-8.99	8.40-8.99
		3	8.00-8.39	8.00-8.39
		2	7.50-7.99	7.50-7.99
		1	7.49 и меньше	7.49 и меньше
8	<b>Прыжок в высоту, см</b>	5	120 и больше	110 и больше
		4	115-119	105-109
		3	100-114	90-104
		2	90-99	80-99
		1	89 и меньше	79 и меньше

**специализация: бег на короткие дистанции**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	5	2.8 и меньше	3.4и меньше
		4	2.9-3.1	3.5-3.6
		3	3.2-3.3	3.7-3.8
		2	3.4-3.5	3.9-4.0
		1	3.6 и больше	4.1 и больше
2	<b>Бег на 60 м, с.</b>	5	8,7 и меньше	9,8 и меньше
		4	8,8-8,9	9.9-10.0
		3	9.0-9.1	10.1-10.2
		2	9.2-9.3	10.3-10.4
		1	9.4- и больше	10.5 и больше
3	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	5	215 и больше	185 и больше
		4	195-214	165-184
		3	175-194	145-164
		2	155-174	120-144
		1	154 и меньше	119 и меньше
4	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	5	630 и больше	550 и больше
		4	610-629	510-549
		3	570-609	480-509
		2	540-569	440-479
		1	539 и меньше	439 и меньше
5	<b>Десятирной прыжок с места. см.</b>	5	21и больше	18 и больше
		4	20-20.99	17-17.99
		3	18-19.99	15-16.99
		2	17-17.99	14-14.99
		1	16.99 и меньше	13.99и меньше
6	<b>Бег 100м, с</b>	5	14.2 и меньше	17.0 и меньше
		4	14.3-14.5	17.1-17.3
		3	14.6-14.8	17.4-17.6
		2	14.9-15.1	17.8-18.0

		1	15.2 и больше	18.1 и больше
7	<b>Бег 300м, с</b>	5	53.0и меньше	55.0 и меньше
		4	53.1-53.9	55.1-55.9
		3	54.0-54.9	56.0-56.9
		2	55.0-55.9	57.0-57.9
		1	56.0 и больше	58.0 и больше

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

**Специализация: прыжки**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	5	2.7 и меньше	3.2и меньше
		4	2.8-3.0	3.3-3.5
		3	3.1-3.3	3.6-3.8
		2	3.4-3.5	3.9-4.0
		1	3.6 и больше	4.1 и больше
2	<b>Бег на 60 м, с.</b>	5	8,5 и меньше	9,4 и меньше
		4	8,6-8,8	9.5-9.7
		3	8.9-9.1	9.8.10.0
		2	9.2-9.4	10.1-10.3
		1	9.5- и больше	10.4 и больше
3	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	5	230 и больше	200 и больше
		4	210-229	180-199
		3	195-209	165-179
		2	170-194	150-164
		1	169 и меньше	149 и меньше
4	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	5	690 и больше	585 и больше
		4	640-689	530-584
		3	600-639	500-529
		2	560-599	460-499
		1	559 и меньше	459 и меньше
5	<b>Десятерной прыжок с места, м.</b>	5	23и больше	20 и больше
		4	22-22.99	19-19.99
		3	21-21.99	18-18.99
		2	20-20.99	17-17.99
		1	19.99 и меньше	16.99и меньше
6	<b>Прыжок в длину, см.</b>	5	5.00 и больше	4.20 и больше
		4	4.70-4.99	4.00-4.19
		3	4.50-4.69	3.50-3.99
		2	4.30-4.49	3.20-3.49
		1	4.29 и меньше	3.19 и меньше
7	<b>Прыжок в высоту, см</b>	5	140 и больше	130 и больше
		4	130-139	120-129
		3	115-129	105-119
		2	100-114	90-104
		1	99 и меньше	89 и меньше
	<b>Тройной прыжок, м</b>	5	11 и больше	9.80 и больше

8		4	10-10.99	8.80-9.79
		3	9-9.99	7.80-8.79
		2	8.50-8.99	7.30-7.79
		1	8.49 и меньше	7.29 и меньше

### Специализация многоборье

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	5	2.7 и меньше	3.2и меньше
		4	2.8-3.0	3.3-3.5
		3	3.1-3.3	3.6-3.8
		2	3.4-3.5	3.9-4.0
		1	3.6 и больше	4.1 и больше
2	<b>Бег на 60 м, с.</b>	5	8,5 и меньше	9,4 и меньше
		4	8,6-8,9	9.5-9.8
		3	9.0-9.1	9.9-10.0
		2	9.2-9.3	10.1-10.4
		1	9.4- и больше	10.5 и больше
3	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	5	225 и больше	195 и больше
		4	205-224	175-194
		3	185-204	155-174
		2	165-184	130-154
		1	164 и меньше	129 и меньше
4	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	5	670 и больше	570 и больше
		4	630-669	530-569
		3	600-629	500-529
		2	560-599	460-499
		1	559 и меньше	459 и меньше
5	<b>Бросок ядра снизу вперед, м.</b>	5	9 (4кг) и больше	9 (3кг) и больше
		4	8.40-8.99	8.40-8.99
		3	8.00-8.39	8.00-8.39
		2	7.50-7.99	7.50-7.99
		1	7.49 и меньше	7.49 и меньше
6	<b>Прыжок в длину, см.</b>	5	4.80 и больше	4.10 и больше
		4	4.50-4.79	3.80-4.09
		3	4.10-4.49	3.50-3.79
		2	3.90-4.09	3.20-3.49
		1	3.89 и меньше	3.19 и меньше
7	<b>Бросок ядра через голову назад, м</b>	5	10 (4кг) и больше	10 (3кг) и больше
		4	9.00-9.99	9.00-9.99
		3	8.00-8.99	8.00-8.99
		2	7.70-7.99	7.70-7.99
		1	7.69 и меньше	7.69 и меньше
8	<b>Прыжок в высоту, см</b>	5	130 и больше	120 и больше
		4	120-129	110-119
		3	100-119	90-109
		2	90-99	80-89

		1	89 и меньше	79 и меньше
--	--	---	-------------	-------------

**специализация: бег на короткие дистанции**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	5	2.6 и меньше	3.1и меньше
		4	2.7-2.9	3.2-3.4
		3	3.0-3.2	3.5-3.7
		2	3.3-3.4	3.8-3.9
		1	3.5 и больше	4.0 и больше
2	<b>Бег на 60 м, с.</b>	5	8,3 и меньше	9,3 и меньше
		4	8,4-8,6	9.4-9.6
		3	8.7-8.9	9.7-9.9
		2	9.0-9.2	10.0-10.2
		1	9.3- и больше	10.3 и больше
3	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	5	225 и больше	195 и больше
		4	205-224	175-194
		3	185-204	155-174
		2	165-184	130-154
		1	164 и меньше	129 и меньше
4	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	5	670 и больше	570 и больше
		4	640-669	530-569
		3	600-639	500-529
		2	560-599	460-499
		1	559 и меньше	459 и меньше
5	<b>Десятирной прыжок с места, м.</b>	5	22.50и больше	19 и больше
		4	21.50-22.49	18-18.99
		3	20.50-21.99	17-17.99
		2	19.50-20.49	16-16.99
		1	19.49 и меньше	15.99и меньше
6	<b>Бег 100м, с</b>	5	13.4 и меньше	15.8и меньше
		4	13.5-13.8	15.9-16.2
		3	13.9-14.2	16.3-16.6
		2	14.3-14.5	16.7-17.0
		1	14.6и больше	17.1 и больше
7	<b>Бег 300м, с</b>	5	48.0и меньше	51.0 и меньше
		4	48.1-48.6	51.1-51.8
		3	48.7-49.2	51.9-52.4
		2	49.3-50.0	52.5-53.0
		1	50.1 и больше	53.1и больше

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

**Специализация: прыжки**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	5	2.5 и меньше	3.0и меньше

1		4	2.6-2.8	3.1-3.3
		3	2.9-3.1	3.4-3.6
		2	3.2-3.3	3.7-3.8
		1	3.4 и больше	3.9 и больше
2	<b>Бег на 60 м, с.</b>	5	8.1 и меньше	9.0 и меньше
		4	8,2-8,4	9.1-9.3
		3	8.5-8.7	9.4-9.6
		2	8.8-9.0	9.7-9.9
		1	9.1- и больше	10.0и больше
3	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	5	245 и больше	210 и больше
		4	244-220	209-190
		3	219-200	189-170
		2	199-180	169-155
		1	179 и меньше	154 и меньше
4	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	5	735и больше	615 и больше
		4	690-734	614-580
		3	660-689	579-540
		2	640-659	539-520
		1	639 и меньше	519 и меньше
5	<b>Десятерной прыжок с места, м.</b>	5	24.50и больше	21.50 и больше
		4	23.50-24.49	20.50-21.49
		3	22.50-23.49	19.50-20.49
		2	21.50-22.49	18.50-19.49
		1	21.49 и меньше	18.49и меньше
6	<b>Прыжок в длину, см.</b>	5	5.60 и больше	4.60 и больше
		4	5.59-5.30	4.20-4.49
		3	5.29-5.10	4.00-4.19
		2	5.09-4.60	3.60-3.99
		1	4.29 и меньше	3.59 и меньше
7	<b>Прыжок в высоту, см</b>	5	155 и больше	140 и больше
		4	140-154	130-139
		3	125-139	115-129
		2	110-124	100-114
		1	109 и меньше	99 и меньше
8	<b>Тройной прыжок, м</b>	5	12 и больше	10.40 и больше
		4	11.50-11.99	9.90-10.39
		3	11.00-11.49	8.40-8.89
		2	10.50-10.99	7.80-8.39
		1	10.49 и меньше	7.79 и меньше

#### Специализация многоборье

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	5	2.5 и меньше	3.0и меньше
		4	2.6-2.8	3.1-3.3
		3	2.9-3.1	3.4-3.6
		2	3.2-3.4	3.7-3.9
		1	3.5 и больше	4.0 и больше
2	<b>Бег на 60 м, с.</b>	5	8.1 и меньше	9.0 и меньше
		4	8,2-8,4	9.1-9.3

		3	8.5-8.7	9.4-9.6
		2	8.8-9.0	9.7-9.9
		1	9.1- и больше	10.0и больше
3	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	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	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	5	720 и больше	610 и больше
		4	690-719	580-609
		3	660-689	550-579
		2	620-659	500-549
		1	619 и меньше	499 и меньше
5	<b>Бросок ядра снизу вперед, м.</b>	5	10 (4кг) и больше	10 (3кг) и больше
		4	9.40-9.99	9.40-9.99
		3	9.00-9.39	9.00-9.39
		2	8.50-8.99	8.50-8.99
		1	8.49 и меньше	8.49 и меньше
6	<b>Прыжок в длину, см.</b>	5	5.20 и больше	4.40 и больше
		4	4.90-5.19	3.80-4.09
		3	4.60-4.89	3.50-3.79
		2	4.20-4.59	3.20-3.49
		1	4.19 и меньше	3.19 и меньше
7	<b>Бросок ядра через голову назад, м</b>	5	11 (4кг) и больше	11 (3кг) и больше
		4	10.00-10.99	10.00-10.99
		3	9.00-9.99	9.00-9.99
		2	8.70-8.99	8.70-8.99
		1	8.69 и меньше	8.69 и меньше
8	<b>Прыжок в высоту, см</b>	5	145 и больше	130 и больше
		4	130-144	120-129
		3	110-129	100-119
		2	100-109	90-99
		1	99 и меньше	89 и меньше

**специализация: бег на короткие дистанции**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	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	<b>Бег на 60 м, с.</b>	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	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	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	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	5	720 и больше	610 и больше
		4	690-719	580-609
		3	660-689	550-579
		2	620-659	500-549
		1	619 и меньше	499 и меньше
5	<b>Десятирной прыжок с места, м.</b>	5	24.50и больше	21.50 и больше
		4	23.50-24.49	20.50-21.49
		3	22.50-23.49	19.50-20.49
		2	21.50-22.49	18.50-19.49
		1	21.49 и меньше	18.49и меньше
6	<b>Бег 100м, с</b>	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	<b>Бег 300м, с</b>	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  
для групп углубленного уровня 1-го года обучения**

**Специализация: прыжки**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	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	<b>Бег на 60 м, с.</b>	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	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	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	<b>Тройной прыжок с</b>	5	780и больше	645 и больше
		4	750-779	644-610

	<b>места, см.</b>	3	710-749	609-580
		2	680-709	579-540
		1	679 и меньше	539 и меньше
5	<b>Десятерной прыжок с места, м.</b>	5	26.00и больше	23.00 и больше
		4	25.50-25.99	20.50-21.49
		3	24.50-25.49	19.50-20.49
		2	24.00-24.49	18.50-19.49
		1	23.99 и меньше	18.49и меньше
6	<b>Прыжок в длину, см.</b>	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	<b>Прыжок в высоту, см</b>	5	165 и больше	145 и больше
		4	150-164	135-144
		3	135-149	125-134
		2	120-134	110-124
		1	119 и меньше	109 и меньше
8	<b>Тройной прыжок, м</b>	5	12.50 и больше	11.00 и больше
		4	12.10-12.49	10.70-10.99
		3	11.80-12.09	10.40-10.69
		2	11.50-11.79	9.80-10.39
		1	11.49 и меньше	9.79 и меньше

**специализация: многоборье**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	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	<b>Бег на 60 м, с.</b>	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	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	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	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	5	760 и больше	640 и больше
		4	7.20-759	600-639
		3	690-7.19	560-599
		2	650-689	520-559
		1	649 и меньше	529 и меньше
5	<b>Бросок ядра снизу вперед, м.</b>	5	11 (4кг) и больше	10 (4кг) и больше
		4	10.40-10.99	9.40-9.99

		3	10.00-10.39	9.00-9.39
		2	9.50-9.99	8.50-8.99
		1	9.49 и меньше	8.49 и меньше
6	<b>Прыжок в длину, см.</b>	5	5.50 и больше	4.60 и больше
		4	5.20-5.49	4.30-4.59
		3	5.00-5.19	4.00-4.29
		2	4.80-4.99	3.70-3.99
		1	4.79 и меньше	3.69 и меньше
7	<b>Бросок ядра через голову назад, м</b>	5	12 (4кг) и больше	11 (4кг) и больше
		4	11.00-11.99	10.00-10.99
		3	10.00-10.99	9.00-9.99
		2	9.70-9.99	8.70-8.99
		1	9.69 и меньше	8.69 и меньше
8	<b>Прыжок в высоту, см</b>	5	155 и больше	140 и больше
		4	140-155	125-139
		3	120-139	110-124
		2	110-119	100-109
		1	109 и меньше	99 и меньше

**специализация: бег на короткие дистанции**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	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	<b>Бег на 60 м, с.</b>	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	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	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	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	5	760 и больше	640 и больше
		4	690-719	620-639
		3	660-689	580-619
		2	620-659	540-579
		1	619 и меньше	539 и меньше
5	<b>Десятирной прыжок с места, м.</b>	5	25.50и больше	22.00 и больше
		4	24.50-25.49	21.50-22.49
		3	23.50-24.49	20.50-21.49
		2	22.50-23.49	20.00-20.49
		1	22.49 и меньше	19.99и меньше

6	<b>Бег 100м, с</b>	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	13.1 и больше	15.6 и больше
7	<b>Бег 300м, с</b>	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	50.8 и больше

**Контрольно-переводные нормативы  
для групп углубленного уровня 2-го года обучения**

**Специализация: прыжки**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	5	2.3 и меньше	2.6и меньше
		4	2.4-2.6	2.7-2.9
		3	2.7-2.9	3.0-3.2
		2	3.1-3.2	3.3-3.5
		1	3.3 и больше	3.6 и больше
2	<b>Бег на 60 м, с.</b>	5	7.4 и меньше	8.3 и меньше
		4	7.5-7.7	8.4-8.6
		3	7.8-8.0	8.7-8.9
		2	8.1-8.3	9.0-9.2
		1	8.4- и больше	9.3 и больше
3	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	5	275 и больше	235 и больше
		4	274-250	234-215
		3	249-220	214-190
		2	219-200	189-175
		1	199 и меньше	174 и меньше
4	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	5	825и больше	690 и больше
		4	824-790	644-610
		3	789-.50	609-580
		2	749-700	579-540
		1	699 и меньше	539 и меньше
5	<b>Десятерной прыжок с места, м.</b>	5	27.50и больше	24.50 и больше
		4	25.50-25.99	24.00-24.49
		3	24.50-25.49	23.50-23.99
		2	24.00-24.49	23.00-23.49
		1	23.99 и меньше	22.99и меньше
6	<b>Прыжок в длину, см.</b>	5	630 и больше	530 и больше
		4	629-600	529-500
		3	599-570	499-470
		2	569-520	469-420
		1	519 и меньше	419 и меньше
	<b>Прыжок в высоту, см</b>	5	175 и больше	155 и больше
		4	160-174	145-154

7		3	145-159	135-144
		2	130-144	120-134
		1	129 и меньше	119 и меньше
8	<b>Тройной прыжок, м</b>	5	13.20 и больше	11.30 и больше
		4	12.90-13.19	10.70-10.99
		3	12.60-12.89	10.40-10.69
		2	12.00-12.59	9.80-10.39
		1	11.99 и меньше	9.79 и меньше

**специализация: многоборье**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	5	2.3 и меньше	2.6и меньше
		4	2.4-2.6	2.7-2.9
		3	2.7-2.9	3.0-3.2
		2	3.1-3.2	3.3-3.5
		1	3.3 и больше	3.6 и больше
2	<b>Бег на 60 м, с.</b>	5	7.4 и меньше	8.3 и меньше
		4	7.5-7.7	8.4-8.6
		3	7.8-8.0	8.7-8.9
		2	8.1-8.3	9.0-9.2
		1	8.4- и больше	9.3 и больше
3	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	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	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	5	810 и больше	680 и больше
		4	800-809	640-679
		3	760-799	600-639
		2	710-759	550-599
		1	709 и меньше	549 и меньше
5	<b>Бросок ядра снизу вперед, м.</b>	5	12 (4кг) и больше	11 (4кг) и больше
		4	11.40-11.99	10.40-10.99
		3	11.00-11.39	10.00-10.39
		2	10.50-10.99	9.50-9.99
		1	10.49 и меньше	9.49 и меньше
6	<b>Прыжок в длину, см.</b>	5	600 и больше	4.80 и больше
		4	5.70-5.99	4.40-4.79
		3	5.10-5.69	4.10-4.39
		2	4.90-509	3.90-409
		1	4.89 и меньше	3.89 и меньше
7	<b>Бросок ядра через голову назад, м</b>	5	13 (4кг) и больше	12 (4кг) и больше
		4	12.00-12.99	11.00-11.99
		3	11.00-11.99	10.00-10.99
		2	10.70-10.99	9.70-9.99

		1	10.69 и меньше	9.69 и меньше
8	<b>Прыжок в высоту, см</b>	5	165 и больше	150 и больше
		4	150-164	135-149
		3	135-149	120-134
		2	115-134	110-119
		1	114и меньше	109 и меньше

**специализация: бег на короткие дистанции**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	<b>Бег на 20м. с/х , с.</b>	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	<b>Бег на 60 м, с.</b>	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	<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	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	<b>Тройной прыжок с места, см.</b>	5	810 и больше	680 и больше
		4	780-809	640-679
		3	740-779	600-639
		2	700-739	550-599
		1	699 и меньше	549 и меньше
5	<b>Десятирной прыжок с места, м.</b>	5	27.00 больше	23.50 и больше
		4	26.50-26.99	23.00-23.49
		3	26.00-26.49	22.50-22.99
		2	25.50-25.99	22.00-22.49
		1	24.49 и меньше	21.99и меньше
6	<b>Бег 100м, с</b>	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	12.5 и больше	14.7 и больше
7	<b>Бег 300м, с</b>	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

**Методические указания к сдаче нормативов по ОФП, СФП и ТТП**

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

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **Бег 20м с хода.** Отмеряется 20-ти метровый участок, в начале которого стоит контролер а в конце секундомер. Испытуемый набирает максимальную скорость до контролера, который при его пробегании дает отмашку, и финиширование после 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 о стену.** 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 толчковой ногой на толчковую, с толчковой 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 толчковой и маховой ног. Приземление после девятого отталкивания на обе ноги обязательно. Разрешено 3 попытки лучшая идет в протокол.

- **Бросок ядра вперед снизу.** Выполняется путем сгибания колен(спина прямая), прыжком с выталкиванием ядра вперед, с последующим пробеганием за ядром. Разрешено 3 попытки лучшая идет в протокол.

- **Бросок ядра через голову назад.** Выполняется стоя спиной по направлению метания.

### **Перечень вопросов по текущему контролю, освоению теоретической части образовательной программы**

#### **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 дополнительной общеразвивающей программой, и должны включать в себя действия по корректировке образовательной деятельности в отношении обучающегося.

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

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

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

## **Перечень вопросов для освоения теоретической части образовательной программы**

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

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

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

### **Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

**Цель промежуточной и итоговой аттестации** – выявление уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы. **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 общеразвивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеразвивающей 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 общеразвивающих 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 общеразвивающей 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 общеразвивающих 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 общеразвивающих программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации обучающихся оцениваются с целью определения: насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы каждым обучающимся; полноты выполнения дополнительной общеразвивающей 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 общеразвивающей 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 общеразвивающей программе. Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется: - в конце учебного года (согласно графику, утвержденному директором учреждения), при сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП; - один раз в год: в конце учебного года, при подведении итогов контрольно-переводные нормативов по СФП

Промежуточная аттестация проводится в форме: - сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей, 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 общеразвивающей программы.

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

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеразвивающей 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 дополнительной общеразвивающей программы (итоговой аттестации), могут быть оставлены на повторный год обучения.

## **6. Перечень информационного обеспечения**

### **Список литературы для тренера-преподавателя**

1. Абдулахатов А.Р., Кушмуродов Б.А., Атамуродов Ш.У. /Легкая атлетика - спортивно-педагогическая дисциплина в поддержании здорового образа жизни/ 2017. № 8 (142). С. 386-388.
2. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 2015.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев, 2016.
4. Ворожко Ю.В., Седаш Л.С. /Антидопинговая политика в спорте: легкая атлетика/ 2018. № 1. С. 187-191.
5. Воронов Н.А., Емельянова Л.В. /Сборник: Образование и наука в современных реалиях. Легкая атлетика как устоявшийся вид спорта/ 2018. С. 163.
6. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2014.

7. Ковальчук О.Г. /Сборник: Омские социально-гуманитарные чтения-2017. Распределение нагрузок дополнительных средств на учебно-тренировочных занятиях по направлению легкая атлетика/ 2017. С. 320-328.
8. Колесняк В.А. /Сборник: Научно-исследовательская деятельность как фактор личностного и профессионального развития студентов. Легкая атлетика для детей./ 2019. С. 100-101.
9. Кротов А.Л. /Мир спорта. Совершенствование учебных программ по учебной дисциплине «легкая атлетика и методика преподавания в ретроспективе изменений образовательных стандартов/ 2020. № 1 (78). С. 68-72.
10. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2016.
11. Латюшин Ян.В. /Сборник: Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена в период соревновательной деятельности (легкая атлетика)/ 2021. С. 21-22.
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 2015.
13. Матвеев Л.П Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
14. Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. /Учебное пособие легкая атлетика в начальной школе/ Москва, 2019. Сер. 68 Профессиональное образование (1-е изд.)
15. Новиков А.А., Курченков А.А., Уткин М.Н., Недомолкина С.В. /Легкая атлетика и метод ее преподавания/ 2019. № 1. С. 116-119.
16. Оринчук В.А., Оринчук А.Н. /Учебное пособие Легкая атлетика и методика преподавания/ Нижний Новгород, 2020. (2-е издание, переработанное и дополненное)
17. Потапов И.М., Захаров Н.А. /Легкая атлетика/ Евразийское Научное Объединение. 2020. № 3-5 (61). С. 356-358.
18. Правдов М.А., Щепелев А.А., Правдов Д.М. /Сборник: Приоритетные направления развития науки и образования. Легкая атлетика в системе дополнительного образования дошкольников./ 2018. С. 70-71.
19. Самошкин А.А. /Вестник научных конференций. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка/ 2019. № 10-2 (50). С. 96-97.
20. Сахапова З.Р., Газизова А.Ш., Сергеева В.Н. /Сборник: Инструменты и механизмы современного инновационного развития. Легкая атлетика. Бег./ 2019. С. 198-199.
21. Травин Ю.Г Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 2015
22. Ушакова О.Е. /Физическое воспитание и спортивная тренировка. Легкая атлетика в общей физической подготовке детей 5-7 лет/ 2021. № 2 (36). С. 62-66.
23. Халанский Ю.Н., Ситкевич Г.Н., Прокопов О.В. /Легкая атлетика и методика преподавания курс лекций: пособие для студентов, обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура / Витебск, 2020.

#### **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.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
- <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Абдуллаев Д.С. /Молодой ученый. Легкая атлетика - королева спорта./ 2018. № 27 (213). С. 178-179.
2. Абрашина И.В., Брусова И.Н., Бульбанович С.В. /Сборник: Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения. Русские народные подвижные игры в разделе "легкая атлетика" программы по физической культуре/ 2019. С. 6-8.
3. Авакян Л.В. /Региональный вестник. Легкая атлетика как средство совершенствования физической подготовки/ 2020. № 17 (56). С. 17-18.
4. Антоненко М.Н., Зотин В.В., Мансурова Н.И. /Аллея науки. Легкая атлетика как часть здорового образа жизни/ 2018. Т. 2. № 4 (20). С. 401-404.
5. Глейберман А.Н. Игры для детей. Москва, «Физкультура и спорт» 2016.
6. Дегтярев И.Г., Данилочкин А.Е. Журнал Наука-2020 №5. Статья: Легкая атлетика-королева спорта. Влияние занятий легкой атлетикой на функциональное и физическое состояние человека, 2020.
7. Добринина Н.А. Питание для спортсменов. Москва, «Человек» 2015.
8. Жаров А.А. Журнал Царскосельские чтения. Статья: История становления легкой атлетики, 2015.
9. Жуйков В.П. Физическая культура 1-4 классы. Белгород, НИУ БелГУ, 2011.
10. Логвинова Т.Г., Черкашин Н.А. /Сборник: Психолого-педагогический подход к образованию в цифровом обществе. Легкая атлетика. Коротко о ныне действующих правилах соревнований/ 2019. С. 61-63.
11. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». Москва, Просвещение, 1987.
12. Низаметдинова З.Х. /Альманах мировой науки. Легкая атлетика и физическое здоровье/ 2017. № 1-2 (16). С. 144-146.
13. Осипанова М.С. /Гуманитарные научные исследования. Легкая атлетика как один из структурных элементов системы здоровьесберегающей технологии в школе/ 2019. № 12 (100). С. 7.
14. Платонов В.Н. Энциклопедия Олимпийского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2004.
15. Раменский А.В. /Сборник: Современный фитнес и гимнастика. Легкая атлетика и фитнес - ваш путь к здоровью/ 2019. С. 107-113.
16. Таймазов В.А., Цыган В.Н., Мокеева Е.Г. Спорт и иммунитет. Санкт-Петербург, 2003.