

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»
городского округа Рефтинский

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»
Протокол от 30 августа 2021 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»
О. Л. Филиппова
Приказ № 189
от «30» августа 2021 г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта
по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
возраст обучающихся: 6 – 18 лет
срок реализации: 6 лет (базовый уровень)**

Автор - составитель:

Михеева Евгения Анатольевна
тренер-преподаватель отделения
«Легкая атлетика»

Рецензенты:

Гусев Артем Яковлевич
Заместитель директора
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Шишкина Александра
Александровна
Методист
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

пгт. Рефтинский, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
1.2.	Характеристику вида спорта	6
1.3.	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	11
1.4.	Минимальное количество обучающихся в группах	11
1.5.	Срок и формы обучения	11
1.6.	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся	12
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	22
2.1.	Календарный учебный график	23
2.2.	План учебного процесса	25
2.3.	Форма аттестации	27
2.4.	Расписание учебных занятий	28
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	30
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	30
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	45
3.2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	45
3.2.2.	Общая физическая подготовка	46
3.2.3.	Вид спорта	46
3.2.4.	Различные виды спорта и подвижные игры	47
3.2.5.	Специальные навыки	47
3.2.6.	Спортивное и специальное оборудование	48
3.3.	Объемы учебных нагрузок	49
3.4.	Методы выявления и отбора одаренных детей	49
3.5.	Организационно- методические указания	50
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	53
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	55
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	56
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	56
5.2.	Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	61
5.3.	Методические указания по организации промежуточной итоговой аттестации обучающихся	62
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	65
6.1.	Основной список литературы	65
6.2.	перечень интернет - ресурсов	66
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	План физкультурных и спортивных мероприятий (Приложение № 1)	67
	Расписание учебных занятий (Приложение № 2)	70
	План воспитательной работы (Приложение № 3)	71
	Перечень учебно-методических средств обучения (Приложение № 4)	73

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «легкая атлетика» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО ДЮСШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО ДЮСШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

– Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– приказа Минспорта России от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

– приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Непрерывность освоения обучающимися образовательной Программы в каникулярный период, а также в период между спортивными сезонами, обеспечивается в соответствии с пунктом 8 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и на основании Положения о лагере дневного пребывания детей на базе МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» ГО Рефтинский, утвержденного Приказом директора 13.01.2020 года № 6 и особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, установленные Федеральным органом

исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

1. 1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы – базовый.

Данная программа направлена на:

- ✓ получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- ✓ на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- ✓ подготовку к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- ✓ подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- ✓ выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта легкая атлетика для любого возраста; возможности использования средств легкой атлетики для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, а так же в качестве вида активного отдыха при организации досуга молодёжи. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Педагогическая целесообразность обусловлена применением в педагогическом процессе форм, методов и технологий, способствующих формированию двигательных умений и навыков, развитию основных и специальных физических качеств. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению вида спорта легкая атлетика. Помимо всего прочего, ведущими методами в процессе обучения легкой

атлетики является соревновательный метод, создающий интерес к систематическим занятиям. Соревновательный метод представляет собой специально организованную соревновательную деятельность.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

1. Обязательные предметные области.

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта – легкая атлетика.

2. Вариативные предметные области.

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Адресат программы. Для обучения легкой атлетике по программе базового уровня сложности принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Зачисление проводится по заявлению родителя (законного представителя), предоставлено по установленной форме Учреждения. Набор в группы осуществляется ежегодно не позднее 31 августа текущего года. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года при наличии пакета документов для поступления и медицинского допуска.

Программа предусматривает использование средств физического воспитания, способствующих оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Целью является физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами легкой атлетики, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи программы:

1. обучающие:

- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;

- подготовка обучающихся к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

2. Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами занятиями видом спорта легкая атлетика;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий легкой атлетикой.

3. Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (легкая атлетика) в свободное время;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Программа учитывает возрастные, индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся при организации тренировочного процесса.

1.2. Характеристика избранного вида спорта.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и

метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Группы видов легкой атлетики.

Ходьба - обычный способ передвижения человека, замечательное физическое упражнение для людей всех возрастов. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение. В соревнованиях применяется спортивная ходьба - наиболее сложная по технике, но вместе с тем самая эффективная. Скорость ее более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Она требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, а, следовательно, повышенных энергетических затрат. В связи с этим занятия спортивной ходьбой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его внутренние органы и системы, улучшают их работоспособность, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости, воспитывают волевые качества.

Соревнования по ходьбе проводятся на дорожке стадиона и на различных трассах на дистанции от 3 до 50 км.

Участники соревнования по ходьбе обязаны соблюдать особенности техники ходьбы - ни на мгновение не терять соприкосновения с дорожкой (фаза полета свидетельствует о переходе на бег). За нарушение этого правила, судьи снимают спортсмена с соревнований.

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10, 20 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 35, 50 км.

Классические виды: у мужчин - 20 и 50 км, у женщин - 20 км.

Бег - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся

в соответствии с их возможностями. Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечно - сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития силы и быстроты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Из всех видов легкой атлетики бег наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег - циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

Барьерный бег - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 м у женщин; 110, 300 м и 400 м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин - 2000 м; дистанции у мужчин - 2000, 3000 м.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4x100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для

мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м - у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м - у женщин.

Кроссовый бег - бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин - 1, 2, 3, 4, 6 км.

Прыжки - способ преодоления препятствий, характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. На занятиях легкоатлетическими прыжками совершенствуется умение владеть своим телом и концентрировать усилия; развиваются сила, быстрота, ловкость и смелость. Прыжки - одно из лучших упражнений для укрепления мышц ног, туловища и для приобретения так называемой прыгучести, которая необходима не только всем легкоатлетам, но и представителям других видов спорта, особенно баскетболистам, волейболистам, футболистам, штангистам.

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: 1) через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возможно выше, - прыжок в высоту и прыжок с шестом; 2) через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть возможно дальше, - прыжок в длину и тройной прыжок. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Кроме прыжков с разбега в тренировке используются прыжки с места в высоту, длину и тройной.

Многоборье включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высокого технического мастерства им нужны быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость прыгуна, смелость барьериста и шестовика, выносливость бегуна на средние дистанции. А выполнение программы многоборья в целом требует отличной общей выносливости и высокоразвитых волевых качеств.

Классическими видами многоборья являются: у мужчин - десятиборье, у женщин - семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копьё, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копьё, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин - пятиборье, четырехборье и

троеборье, у мужчин - девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. четырехборье, проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

В соответствии с ч. 2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей до 18 лет. Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения программы 6 лет.

Этапы обучения	Продолжительность этапов (в учебных годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Базовый уровень - 1год обучения	1	6 – 7
Базовый уровень - 2год обучения	1	7 – 9
Базовый уровень - 3год обучения	1	9 – 11
Базовый уровень - 4год обучения	1	10 – 12
Базовый уровень - 5год обучения	1	11 – 14
Базовый уровень - 6год обучения	1	12 – 18

1.4. Минимальное количество обучающихся в группах:

Минимальное число обучающихся в группе	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное число обучающихся в группе (человек)
Базовый	1 год	15	25
	2 год	15	25
	3 год	15	25
	4 год	15	25
	5 год	15	25
	6 год	15	25

1.5. Срок и формы обучения по образовательной программе.

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 6 лет.

Формы обучения – очная, очно-заочная или заочная форма. Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных

занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня *первого года обучения* является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знания истории развития спорта «легкая атлетика»;
- представления о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- знания основ здорового питания, личной гигиены, правил организации режима дня;
- ознакомление с основными правилами соревнований по виду спорта легкая атлетика;
- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- сведения по истории Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.

2. В предметной области "общая физическая подготовка":

Цель первых трех лет обучения по предметной области «общая физическая подготовка» - создание прочной базы всесторонней физической подготовленности. Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (первый, второй и третий год обучения):

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): бег, прыжки, метания, ходьба;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности – освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно - сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;
- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

Важно при выборе физических упражнений учитывать их направленность в соответствии с сенситивными периодами развития

физических качеств в период 9-10, 10-11, 11-12 лет: быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей.

3. В предметной области "вид спорта":

- изучение основ двигательных действий: ходьба, бег, метания, прыжки;
- освоение техники подготовительных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях:
 - техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды;
 - метания разнообразных предметов с различными заданиями: на дальность, в цель, с вращением, назад через голову, на заданное расстояние, броски мяча в сетку, в стену, в цель; метание детского копья;
 - прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны вперед, со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину;
 - соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика в физкультурных и спортивных мероприятиях;
 - выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на второй год обучения по программе;
 - знания правил безопасности во время занятий физической культурой; первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по легкой атлетике;
 - ознакомление с правилами эксплуатации физкультурно - спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по виду спорта легкая атлетика.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

5. В предметной области "специальные навыки":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

6. В предметной области «спортивное и специальное оборудование»

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня *второго года* обучения является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание терминологии: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;
- краткие сведения о физическом развитии человека (основные показатели);
- представление о классификации основных форм движения;
- знания особенностей питания юных легкоатлетов;
- ознакомление с системой профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
- знания о влиянии вредных привычек на здоровье: курение, алкоголь, отсутствие режима учебы и отдыха, этическая сторона проблемы - допинг.

2. В предметной области "общая физическая подготовка":

Рекомендуется сохранить основные направления работы в первые три года обучения по данной предметной области, при этом использовать все многообразие средств (общеподготовительных упражнений, подвижных игр так далее).

- Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше - «общая физическая подготовка» к первому году обучения.

3. В предметной области "вид спорта":

- изучение основ двигательных действий: **бег, метания, прыжки** (специально-подготовительные (имитационные) упражнения):

- бег по виражу, повторный бег, «прогрессивный бег», бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон;

- прыжки с места и с разбега с добавлением предметов; прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многоскоки», прыжки на одной ноге;

- ходьба и бег с подскоками;

- метания в цель, метание детского копия, метание с места, метания из разных положений, метание диска, легкого ядра;

- знание терминологии в виде спорта легкая атлетика;

- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на третий год обучения по программе;

- освоение правил пользования спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной экипировкой, особенностями подготовки мест занятий легкой атлетикой;

- знания правил спортивной безопасности во время проведения физкультурных, спортивных мероприятий и соревнований.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

5. В предметной области "специальные навыки ":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

6. В предметной области «спортивное и специальное оборудование»

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня *третьего года* обучения является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание терминологии: физические качества: силы, быстроты, выносливости; спортивная тренировка, физическая нагрузка, структура занятия;

- краткие сведения о физиологических основах деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; понятие функциональное состояние, способы восстановления;

- знание форм организации самостоятельных занятий (гигиенические требования при проведении занятий по легкой атлетике);

- знакомство с деятельностью антидопинговых организаций в России, в мире, суть допинг-контроля, антидопинговые правила.

2. В предметной области "общая физическая подготовка":

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше - «Общая физическая подготовка» к первому году обучения.

3. В предметной области "вид спорта ":

- умение демонстрировать различные легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, бег, прыжки с разбега и «многоскоки», бросок легкого мяча и толчок ядра;

- метание с места и после подготовительных действий, метания различных снарядов из разных положений;

- навык барьерного бега, прыжков в длину и высоту, бросков мяча и толкания ядра с места и с разбега;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на четвертый год обучения по программе;

- умение по назначению использовать спортивный инвентарь и оборудование;

- знание основных правил в видах легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки и метания; единая всероссийская спортивная классификация; уровни соревнований;

- соблюдение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

5. В предметной области «специальные навыки»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- применение способов самостраховки при неожиданном падении.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня *четвертого года* обучения является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание терминологии: классификация физических упражнений; понятие о технике двигательного действия; принципы обучения;

- знание об особенностях формирования двигательных умений и навыков, виды подготовки; спортивная форма;

- понимание разницы между массовым спортом и спортом высших достижений;

- понятие асоциального поведения в обществе (механизмы развития, суть явления зависимости);

сведения о современном состоянии и перспективах развития легкой атлетики в России, в мире: деятельность Международной ассоциации легкоатлетических федераций, Европейской легкоатлетической ассоциации.

2. В предметной области "общая физическая подготовка":

Цель четвертого, пятого и шестого года обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы физической подготовленности применительно к специфике занятий легкой атлетикой;

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (четвертый, пятый, шестой год обучения): пополнение фонда

двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений.

Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;

- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10 - 15 м, челночный бег 3x20 м 4-5 раз и т.д.);

- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);

воспитание гибкости и равновесия - статического и динамического (акробатические упражнения различной сложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15-20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10-12 раз, статические упражнения).

3. В предметной области "вид спорта ":

- освоение комплексов подготовительных (специально - подготовительных) упражнений:

- прыжок с шестом через препятствия, прыжок в длину с короткого разбега, тройной прыжок с короткого разбега, прыжок в высоту с приземлением на спину;

- метание подросткового диска с места, метание детского копья с места, с одного - двух скрестных шагов разбега.

- спринтерские и барьерные эстафеты, барьерный бег, бег на выносливость 1000м.;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на пятый год обучения по программе;

- ознакомление с правилами судейства видов спорта легкая атлетика, основные действия судей.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

5. В предметной области «специальные навыки»

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по легкой атлетике.

6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня **пятого года** обучения является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- понимание роли физической культуры в поддержании работоспособности, занятия физической культурой и спортом в различные возрастные периоды жизни человека;
- знание терминологии: этапы обучения, средства и методы обучения; воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы);
- знания принципов отбора физических упражнений в занятия легкой атлетикой; по направленности их воздействия;
- владение краткими сведениями о возрастном развитии организма;
- знания медицинских и психологических последствий допинга; санкции в случае выявления нарушений;
- навык составления плана-конспекта занятия по легкой атлетике;
- начальные знания законодательства в сфере образования, в области физической культуры и спорта: Федеральные законы об образовании, о физической культуре и спорте.

2. В предметной области "общая физическая подготовка":

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше - «Общая физическая подготовка» к четвертому году обучения.

3. В предметной области "вид спорта":

- разносторонняя техническая подготовка, овладение основами тактической подготовки, воспитание волевых качеств:
- освоение техники спортивной ходьбы (движение ног и таза, сочетание движения рук и ног);
- освоение техники низкого старта, спринтерского и эстафетного бега (бег по прямой, по повороту, стартовый разгон, передача эстафетной палочки в коридоре с использованием гандикапа); сочетание ходьбы с бегом (кросс в умеренном темпе), равномерный бег и бег с ускорениями;
- основа техники прыжков в высоту и длину (прыжок в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись»), прыжок в высоту способом «перешагивание».
- освоение техники различных способов метаний набивного мяча, ядра, диска и копья;
- овладение тактическими приемами в легкой атлетике;
- умение анализировать режим нагрузок по внешним и внутренним признакам;
- владение классификационными требованиями по виду спорта легкая атлетика;
- способы контроля и регулирования функционального состояния организма при выполнении физических упражнений, контроль эмоциональной сферы во время участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- приобретение инструкторских умений и навыков.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

5. В предметной области «специальные навыки»:

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня *шестого года* обучения является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- общие представления о планировании тренировочного процесса;
- регулирование нагрузки в занятии (понятие объема и интенсивности);
- роль тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения);
- понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта: указы и распоряжения Президента Российской Федерации. Обязанности и права обучающихся;
- основы антидопингового поведения, антидопинговая политика государства.

2. В предметной области "общая физическая подготовка":

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше - «Общая физическая подготовка» к четвертому году обучения.

3. В предметной области "вид спорта ":

- освоение техники беговых, прыжковых упражнений, спортивной ходьбы и метаний на уровне навыка;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на седьмой год обучения по программе;
- проведение практического занятия (или части занятия) под контролем тренера-преподавателя;
- навык контроля функционального состояния организма во время занятий легкой атлетикой (фиксирование частоты сердечных сокращений, внешних признаков утомления);
- навык составления комплексов упражнений по признаку направленного развития физических качеств;
- навык планирования и регулирования нагрузки в занятии;
- краткие сведения о травмах легкоатлетова средствах восстановления;
- умение анализировать собственные ошибки, и недочеты соперников;
- предупреждение и профилактика травматизма, основы первой доврачебной помощи.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры ":

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

5. В предметной области «Специальные навыки»

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование ":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- применение способов само страховки при неожиданном падении.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы базового уровня составляет:

Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1. Обязательные предметные области	
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	15%
1.2. Общая физическая подготовка	25 %
1.3. Вид спорта	30 %
2. Вариативные предметные области	
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	15%
2.2. Специальные навыки	5 %
2.3. Спортивное и специальное оборудование	5 %
Самостоятельная работа	4%
Промежуточная и итоговая аттестация	1%

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основе ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото-и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы и представлен в Приложении № 1.

Учебный план программы по годам обучения и предметным областям рассчитан на 42 недели, реализуется в форме тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. Расчет учебных

часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам
Учебный план образовательной программы, содержит:

—календарный учебный график;

—план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, аттестацию;

—расписание учебных занятий.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в школьном спортивно-оздоровительном лагере;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

2.1.Календарный учебный график.

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года в учреждении –1 сентября, продолжительность – 42 недели. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера - преподавателя и составляют 4 - 6 недель, преимущественно в летний период. Календарный учебный график программы представлен в таблице 1. План учебного процесса представлен в таблице 2.

2.2. План учебного процесса

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2016	240	148	1820	20	4	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1648						206	206	270	270	348	348
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	148		148				20	20	24	24	30	30
1.2.	Общая физическая подготовка	932						138	138	140	140	188	188
1.3.	Вид спорта	568						48	48	106	106	130	130
2.	Вариативные предметные области	368						46	46	66	66	72	72
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	224						30	30	40	40	42	42
2.2.	Специальные навыки (ТТП)	100						12	12	18	18	20	20
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	44						4	4	8	8	10	10
3.	Теоретические занятия	148						20	20	24	24	30	30

4.	Практические занятия	1820			1820			224	224	304	304	382	382
4.1.	Тренировочные мероприятия							184	174	224	214	260	250
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							10	20	30	40	50	60
4.3.	Иные виды практических занятий							10	10	10	10	12	12
5.	Самостоятельная работа	240	240					20	20	40	40	60	60
6.	Аттестация	24						4	4	4	4	4	4
6.1.	Промежуточная аттестация	20				20		4	4	4	4	4	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4						4

2.3. Форма аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся представляет собой форму контроля (оценки) освоения обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ по виду спорта в соответствии с федеральными государственными требованиями, установленными к минимуму содержания, структуре и условиям реализации указанных образовательных программ, а также срокам их реализации. Объективная оценка уровня освоения обучающимися теоретических знаний и практических умений осуществляется по каждой предметной области дополнительных предпрофессиональных программ по виду спорта и после каждого этапа (периода) обучения и является основанием для перевода на последующий этап (период) обучения.

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации в ДЮСШ «Олимп» создаётся аттестационная комиссия, утверждаемая приказом директора ДЮСШ «Олимп». Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации определяются календарным учебным графиком на текущий учебный год в соответствии с учебным планом соответствующей дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта. Расписание (график) проведения промежуточной и итоговой аттестации доводится до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. При составлении расписания необходимо учитывать, что в день разрешается проводить аттестацию обучающихся не более чем по 3 нормативам по ОФП, при этом, обучающиеся в день сдачи контрольно-переводных нормативов освобождаются от тренировочных занятий.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме программу данного этапа (периода) обучения, переводятся на следующий этап обучения. Основанием для перевода обучающихся являются результаты промежуточной аттестации, учёт результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, выполнение разрядных требований в соответствии с этапом подготовки. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, переведённые условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию в сроки, определяемые ДЮСШ «Олимп». Для проведения промежуточной аттестации во второй раз в ДЮСШ «Олимп» создаётся комиссия. Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента её образования, переводятся на обучение по адаптированным образовательным программам либо на обучения по индивидуальному учебному плану. Перевод обучающегося на

следующий год обучения осуществляется по решению Педагогического совета и оформляется приказом директора ДЮСШ «Олимп».

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта завершается итоговой аттестацией. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки уровня освоения обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие промежуточные аттестации каждого этапа (периода) обучения и в полном объеме выполнившие учебный план в соответствие с дополнительной предпрофессиональной программой по избранному виду спорта.

Выпускникам, прошедшим итоговую аттестацию, освоившим дополнительную предпрофессиональную программу в полном объеме выдаётся документ об окончании обучения в ДЮСШ «Олимп», образец которого разработан ДЮСШ «Олимп» самостоятельно. Обучающиеся, не прошедшие итоговой аттестации по уважительным причинам, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые ДЮСШ «Олимп». Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдается справка об обучении в ДЮСШ «Олимп».

2.4. Расписание учебных занятий.

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 3, утвержденное расписание занятий отделения легкая атлетика представлено в Приложении № 2.

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
на ____/____ учебный год (первое полугодие)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник Ф.И.О.)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по уровням сложности; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требование техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих **обязательных предметных и вариативных областей:**

Обязательные предметные области:

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

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Обязательные предметные области:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

Группа первого года обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Физическая культура, как одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Легкая атлетика - Олимпийский вид спорта.
- Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
- Общее понятие о строении человеческого организма.
- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
- Основы изучения техники.
- Понятие о физической подготовке.
- Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, нормы поведения на улице и в школе.
- Основные правила легкой атлетики.

– Оборудование и инвентарь.

Группа второго года обучения. Теоретическая подготовка по темам:

– Легкая атлетика на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.

– Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.

– Систематическое занятие спортом (легкой атлетикой).

– Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

– Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

– Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

– Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий легкой атлетикой.

Группа третьего года обучения. Теоретическая подготовка по темам:

– Массовый, народный характер спорта в нашей стране.

– Легкая атлетика на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.

– Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.

– Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

– Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

– Техника-основа спортивного мастерства легкоатлета. Характеристика изучаемых приемов.

– Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

– Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий легкой атлетикой.

Группа четвертого года обучения. Теоретическая подготовка по темам:

– Развитие детской, юношеской легкой атлетики. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

- Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,
 - функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.
 - Понятие о массаже.
 - Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.
 - Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства легкоатлетов.
 - Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.
 - Понятие о специальной физической подготовленности.
 - Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.
 - Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Группа пятого года обучения. Теоретическая подготовка по темам:*
- Техника безопасности.
 - Развитие детского, юношеского спорта.
 - Школьные спартакиады, чемпионаты России.
 - Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
 - Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях легкой атлетикой. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).
 - Основы спортивного массажа.
 - Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
 - Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.
 - Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

– Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Группа шестого года обучения. Теоретическая подготовка по темам:

– Участие Российских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкой атлетикой в России.

– Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.

– Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.

– Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

– Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание/.

– Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.

– Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактических действий.

– Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

Физическая подготовка.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. ОФП направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление систем организма, повышение функциональных возможностей, улучшение координационных возможностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена (в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида лёгкой атлетики). Для этого используются упражнения в избранном виде лёгкой атлетики и специальные упражнения.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной - упражнения строго направленные. Однако и в ОФП также применяются строго направленные упражнения для устранения отдельных недостатков в физическом развитии, дефектов телосложения, осанки и т. п.

С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объём упражнений ОФП в системе тренировки в значительной степени определяется уровнями компонентов его подготовленности. Для повышения функциональных возможностей этих систем широко используется тренировка в продолжительном беге, в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволяет метателям, прыгунам, спринтерам и барьеристам повысить общие функциональные возможности организма и соответственно увеличить объём специальной тренировки, улучшить восстановительные способности. Можно указать на обязательные для всех женщин упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса.

Развитие силы. Высокий уровень развития мышечной силы во многом определяют достижения в спринте, барьерном беге, прыжках и метаниях. При этом сила должна проявляться в минимальный промежуток времени, тем самым обеспечивая мощность выполняемых движений.

Развитие способности проявлять силу обусловлено улучшением нервно-мышечной координации, воспитанием умения создавать большие волевые усилия, увеличением мышечной массы.

Для развития общей силы используются разнообразные по координации и усилиям упражнения. Наибольшее значение имеют упражнения с отягощением (гантели, мешок с песком, набивные мячи, пояс, гири, штанга, тяжелый камень и др.), а также на преодоление собственного веса (прыжки, приседания, многоскоки, подтягивания собственного веса) и упражнения на сопротивление партнера. Используются также различные тренажёрные устройства: маятниковые, качельные, центробежные, пружинные, ударные и др.

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительном периоде тренировки и в меньшей - в соревновательном. Основные упражнения для развития силы, требующие больших усилий и напряжений, включаются в тренировочные занятия 3 раза в неделю, а упражнения с меньшей нагрузкой - в каждое занятие.

Развитие выносливости. Выносливость необходима всем легкоатлетам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого объёма тренировочной работы.

Выносливость разделяют на общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая - частью специальной подготовленности.

Общая выносливость развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Наилучшее средство приобретения общей выносливости - длительный бег с умеренной интенсивностью (особенно кроссы), а также ходьба на лыжах.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, очень высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду лёгкой атлетики.

Специальная выносливость многоборца основана на отличной общей выносливости и на специальной выносливости во всех упражнениях, входящих в многоборье. Тренировка два дня подряд по полной программе многоборья является высокоэффективным средством повышения специальной выносливости.

Развитие быстроты. Способность быстро выполнять движения - одно из важнейших качеств легкоатлетов, даже у тех, у которых это качество не является ведущим. Высокий уровень быстроты позволяет им легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе. Поскольку быстрота движений у легкоатлетов всегда связана с проявлением значительной силы, это качество часто называют скоростно-силовым.

Очень важна для быстроты совершенная техника бега, прыжка или метания. Особая роль отводится умению выполнять быстрые движения свободно, без излишних напряжений мышц, расслабляя их, когда они не должны работать. Это достигается многократным повторением основного упражнения своего вида лёгкой атлетики при усилиях, ниже максимальных - на 0,7 - 0,9 максимума. Часто в результате многократных повторений в одном и том же максимальном ритме создается привычность, автоматизация движений, основанная на образовании определенного стереотипа в коре головного мозга.

Развитие гибкости. Гибкость нужна легкоатлетам для выполнения движений с большой амплитудой. Гибкость легкоатлета зависит от формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, а также от тонуса мышц. Максимальная амплитуда легкоатлетических упражнений зависит главным образом от эластичности связок и мышц.

Гибкость легкоатлета меняется в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Так, подвижность в суставах меньше после сна и принятия пищи, при охлаждении мускулатуры и утомлении

спортсмена и т. п. Она больше после разминки, при разогревании мышц. Влияет на гибкость и изменение состояния ЦНС.

Упражнения ОФП способствуют развитию гибкости. Упражнения проводят сериями: 3 - 5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. Чтобы не повредить мышцы, амплитуду движений следует увеличивать постепенно.

Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться упражнениями на достигнутом уровне без особого труда. В соревновательном периоде достаточно выполнять упражнения на гибкость 2 - 3 раза в неделю, уменьшив дозировку в 3 - 4 раза. Но если прекратить выполнять упражнения, то уровень развития гибкости может постепенно снизиться и вернуться к исходной величине.

Развитие ловкости. Ловкость - высшая степень координации движений, она нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость понадобится легкоатлету, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках в высоту, поломке шеста и т. д. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

Для развития ловкости легкоатлетам рекомендуется заниматься баскетболом, игрой в ручной мяч и другими играми. Очень полезны для развития ловкости легкоатлета акробатические упражнения, особенно прыжки, которые помимо ловкости развивают силу, быстроту, прыгучесть, гибкость и смелость.

Занятия многими видами лёгкой атлетики, особенно барьерным бегом, эстафетным бегом с преодолением различных препятствий, способствуют не только развитию быстроты, выносливости и других специальных качеств, но и ловкости. Следует больше внимания уделять развитию специальной ловкости (например, приучать прыгуна ориентироваться в воздухе и уметь вносить поправки в движения полётной фазы).

Наибольшее внимание развитию ловкости необходимо уделять в подготовительном периоде тренировки. Используемые для ОФП упражнения одновременно улучшают ловкость; кроссовый бег и упражнения на местности также способствуют её развитию. Летом в период соревнований не остается времени для специальных упражнений на ловкость, поэтому она совершенствуется попутно со специализацией в избранном виде лёгкой атлетики.

Техническая подготовка. Для достижения наилучшего результата в лёгкой атлетике нужна совершенная техника - наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения,

способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности ребенка.

Высокая техника базируется на отличной физической подготовке. Чтобы овладеть современной техникой, ребенок должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым. Для этого необходимо шире применять в тренировках облегченные и затрудненные условия.

Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной техникой является сознательность на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей деятельности. Ошибочным является мнение, что достигнув более или менее высокой техники, можно продолжать тренироваться, не думая о дальнейшем её совершенствовании.

Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов - методы и средства, создающие правильное представление об отработываемых движениях, правильное практическое овладение ими, оценка выполненного упражнения, определение ошибок и исправление их.

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

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности программы в процессе тренировки, обучающиеся близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

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

Техническая подготовка в беге на средние дистанции:

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

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

Для занимающихся на четвертом, пятом, шестом годах базового уровня основными задачами станут: дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования и закрепления навыков - в этих случаях следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия не рекомендуется применять до тех пор, пока не будет усвоена требуемая координация движений.

Эффективность в овладении техникой возрастает, если после серии частых занятий - 4 - 6 раз в неделю на отработку техники - сделать перерыв 2 - 4 дня.

Оценка правильности выполнения упражнений и исправление ошибок.

Хорошими средствами контроля являются просмотр кинокольцовок, записей. Выявив ошибки, необходимо установить их причины. Ошибки возможны из-за нечеткого двигательного представления занимающимся изучаемого движения, из-за сознательного вмешательства легкоатлета в такие движения, которые обычно выполняются автоматически, из-за повышенной возбудимости (чаще в присутствии зрителей и при стремлении показать максимальный результат), из-за неправильного выполнения предыдущих движений; в результате утомления занимающихся, а также недостаточной физической подготовленности (особенно в силе и гибкости).

Если замечены 2 - 3 ошибки, допускаемые одновременно, необходимо установить главную, с исправлением которой обычно самоустраняются и остальные.

Для исправления ошибок в движениях можно пользоваться такими методами: естественным, при котором целостное упражнение повторяется до некоторой усталости, из-за чего движения станут более экономичными и правильными; методом вычленения ошибочного движения из целостного действия для многократного воспроизведения и последующего соединения его с целым; методом временного выполнения исправляемого движения с преувеличенной поправкой (амплитуда, быстрота, усилие, расслабление и др.); методом дополнительного развития того или иного качества (сила, гибкость, смелость и др.).

Тактическая подготовка. Тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем: изучение общих положений тактики; знание сущности и закономерностей состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики; изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде; знание тактического опыта сильнейших спортсменов; практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»); определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий. На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

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

Тренировочный процесс – это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом – вот путь движения к вершинам.

Моральная, волевая подготовка. С целью усиления идейно-нравственного воспитания рекомендуется:

- проводить лекции по истории спорта и олимпийских игр; о жизни и деятельности замечательных людей нашей Родины, выдающихся спортсменов;

- организовывать библиотеки, предусмотрев в них художественную литературу по истории, политике, международному положению, педагогике;

- вовлекать занимающихся в общественную работу;

- контролировать поведение и взаимоотношения занимающихся; бороться с индивидуализмом, эгоизмом, обывательскими взглядами, зазнайством, стяжательством и другими качествами, чуждыми морали, используя общественное влияние всего коллектива;

- поддерживать традиции коллектива (сборной команды); проводить торжественные приёмы в состав сборной, одержавших победу;

- систематически организовывать мероприятия, способствующие сплоченности коллектива;

- поощрять спортсменов к воспитанию волевых черт характера, вырабатывать у них постоянные положительные мотивы к тренировке и выступлениям (достижение высокого спортивного мастерства, совершенствование характера, стремление заслужить общественное признание своих успехов), рационально используя методы убеждения, поощрения, критику;

- обучать способам самовоспитания: самоанализу, самоодобрению, самообязательству и др.;

Роль коллектива ярко проявляется в соревнованиях, где выступает дружная, сплоченная команда, заботящаяся о каждом своем участнике, стремящаяся помочь ему, поднять настроение и вселить бодрость духа.

Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества легкоатлетов: дисциплинированность, воля к преодолению трудностей, к проявлению максимальных усилий в работе, уверенность в себе, настойчивость, воля к победе.

Для воспитания умения переносить трудности надо время от времени тренироваться в суровых условиях, в которых лучше воспитываются волевые качества.

Кроме трудностей внешней среды есть трудности “внутренние”, в первую очередь это борьба с усталостью. Воспитание воли к такой борьбе связано с воспитанием выносливости, чему способствует многократное прохождение длинных тренировочных дистанций, связанных со значительной усталостью.

Вера в свои силы воспитывается убеждением, на примерах и специально организованной практикой. Надо приучать спортсменов

действовать в такой обстановке, которая будет и на соревнованиях. Один из главных методов - постепенное повышение трудности упражнений, требующих уверенного выполнения, а иногда и смелости.

В практических занятиях по лёгкой атлетике следует придерживаться следующих основных правил при воспитании волевых качеств:

1. Учить преодолевать отрицательные эмоции. Это важное средство в воспитании самодисциплины, упорства и настойчивости.

2. Проводить тренировочные занятия преимущественно группой.

3. Чаще организовывать совместные занятия менее подготовленных занимающихся с сильнейшими легкоатлетами.

4. Шире использовать соревновательный метод в тренировочных занятиях (прикидки и соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, на лучший результат и др.).

5. Применять в тренировочных занятиях различные гандикапы (в беге на разные дистанции, в эстафетах, в прыжках и метаниях).

6. Почти в каждое тренировочное занятие обязательно включать задачу достигнуть поставленную цель в выполнении упражнения (присесть на одной ноге большее число раз, чем на прошлых занятиях, поднять штангу определённого веса, пробежать намеченную дистанцию, выполнить элемент техники и т. п.).

7. Почти в каждом занятии выполнять хотя бы одно упражнение в более трудных условиях (бежать на время по песку или в гору, прыгать в высоту, отталкиваясь от мягкого грунта, метать более тяжёлый снаряд и т. п.).

8. Применять время от времени метод “до отказа”, особенно в подготовительном периоде при выполнении физических упражнений (для укрепления мускулатуры, воспитания выносливости и др.).

9. Время от времени проводить прикидки, внутренние соревнования и тренировочные занятия в условиях, сходных с теми, что будут в предстоящих ответственных состязаниях (качество дорожки, снаряды, число попыток в прыжках и метаниях и др.).

10. Иногда проводить прикидки и внутренние соревнования, предоставляя лишь одну попытку в прыжках и метаниях.

11. Проводить тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования при любой погоде, позволяющей выполнять упражнения.

12. Поручать легкоатлетам самостоятельно составлять планы тренировки (на одно занятие, на неделю и более) и самостоятельно проводить тренировочные занятия.

13. Учить легкоатлетов участвовать в соревнованиях без какой-либо помощи, подсказки со стороны тренера.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовленность легкоатлета обеспечивает эффективную реализацию его технических,

тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке и повышение результатов в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется через воспитание волевых качеств, приучение его к условиям соревнований и к борьбе с противником. Особо важную роль играет самовоспитание легкоатлета, настраивающегося на бескомпромиссную борьбу, на проявление всех своих сил и возможностей. Надо научить верить в свои силы, дерзать, настраиваться на преодоление установившихся психологических барьеров. Никакие внушения тренера не помогут, если нет убеждённости в своих возможностях значительно улучшить результаты. Для этого необходимо рассказывать легкоатлетам о скрытых возможностях человека, о возможностях их проявления, о путях преодоления психологического барьера.

Методы психического воздействия:

1) Активная голосовая поддержка и жестикуляция тренера-преподавателя и товарищей по команде. Выкрикивание на соревнованиях и тренировках возгласов типа «Держись!», «Давай, давай!», «Терпеть!», «Ты можешь» и т.д.

2) Формирование у занимающегося во время бега мысленного представления о том, что данный момент неповторим и что ощущения, испытываемые сейчас, в некотором роде единственны, поэтому стоит заставить себя пережить данный момент с удовольствием, получив от него массу положительных впечатлений.

3) Доверительная, спокойная беседа тренера-преподавателя с воспитанником, ставящая целью убеждение его в том, что он действительно силён и может выполнить поставленную задачу.

4) Умышленное (со стороны тренера) неправильное объявление времени в высокоинтенсивных тренировках и в «прикидках».

5) Использование на тренировках различного шумового сопровождения, например, записанной на магнитную ленту «акустической атмосферы» соревнований, что будет способствовать формированию адаптационных психологических реакций в условиях смоделированной стрессовой ситуации («атмосфера» соревнований).

Спортивное и специальное оборудование.

Современная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки легкоатлетов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на

различных спортивных сооружениях в легкой атлетике, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

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

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении работоспособности или при ухудшении переносимости нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Медицинское обеспечение включает в себя:

- контроль использования обучающихся фармакологических средств;
- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья обучающихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

Самоконтроль

Самоконтроль – представляет собой систематические наблюдения за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, чистота сердечных сокращений, масса тела, функция желудочно-кишечного тракта, потоотделение, жизненная ёмкость лёгких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – всё это показатели самоконтроля.

Контролировать показатели организма можно по внешним и внутренним признакам:

- обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление отдышки, нарушение координации движений – это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

В процессе занятий необходимо особо обращать внимание на появление во время тренировочного процесса болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает, что ваш организм справляется с нагрузками.

Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объёме и с достаточной интенсивностью.

3.2. Рабочие программы по предметным областям.

3.2.1. "Теоретические основы физической культуры и спорта"

№ п/п		Распределение по годам обучения(ч)						Общий объем (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	2	2	2	2	3	3	14
2	состояние и развитие легкой атлетики в России	2	2	2	2	2	2	12
3	воспитание нравственных и волевых качеств занимающегося	1	1	2	2	3	3	12
4	влияние физических упражнений на организм занимающегося	2	2	2	2	2	2	12
5	физиологические особенности и физическая подготовка	1	1	2	2	2	2	10
6	гигиенические требования к занимающимся	1	1	1	1	2	2	8
7	профилактика заболеваемости и травматизма	2	2	1	1	2	2	10
8	общая характеристика физической подготовки	2	2	1	1	2	2	10
9	планирование и контроль физической подготовки	1	1	2	2	2	2	10
10	основы техники бега, прыжков, метаний и техническая подготовка	2	2	2	2	3	3	14
11	основа тактики и тактическая подготовка	2	2	3	3	2	2	14
12	спортивные соревнования	2	2	2	2	3	3	14
13	единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).	-	-	2	2	2	2	8
	Итого: (ч)	20	20	24	24	30	30	148

3.2.2. «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Содержание учебных занятий по ОФП	Распределение по годам обучения(ч)						Общий объем (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
2	Бег.	42	42	44	44	60	60	268
3	Общие развивающие упражнения.	34	34	34	34	44	44	200
5	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	20	20	18	18	22	22	120
6	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	16	16	18	18	24	24	116
7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	12	12	12	12	20	20	88
8	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц.	14	14	14	14	18	18	92
	Итого: (ч)	138	138	140	140	188	188	932

3.2.3. «Вид спорта»

№ п/п		Распределение по годам обучения(ч)						Общий объем (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Специальная физическая и функциональная подготовка	20	18	34	34	44	46	196
2	Техника и тактика бега	10	10	28	28	32	28	136
3	Технические виды легкой атлетики	4	4	8	8	10	10	44
4	Приобретение соревновательного опыта	10	12	32	32	40	40	166
5	Сдача контрольных нормативов	4	4	4	4	4	6	26
	Итого: (ч)	48	48	106	106	130	130	568

3.2.4. "Различные виды спорта и подвижные игры"

№ п/п		Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Правила, техника и тактика спортивных игр	6	6	10	10	8	8	48
2	Подвижные игры на развитие физических качеств	10	10	12	12	14	14	72
3	Игровые комплексы	2	2	4	4	4	4	20
4	Спортивные игры(баскетбол, футбол, регби, теннис)	12	12	14	14	16	16	84
	Итого: (ч)	30	30	40	40	42	42	224

3.2.5. "Специальные навыки"

№ п/п		Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Практическое обучение технике спринтерского бега, бега на средние дистанции	4	4	6	6	8	8	36
2	Подготовительные и подводящие упражнения	3	3	4	4	4	4	22
3	Низкий старт с колодок	1	1	3	3	2	2	12
4	Упражнения на координацию	2	2	2	2	3	3	14
5	Техника безопасности при самостоятельных занятиях	2	2	3	3	3	3	16
	Итого: (ч)	12	12	18	18	20	20	100

3.2.6. "Спортивное и специальное оборудование"

№ п/п		Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Устройство и использование инвентаря в технических видах	2	2	3	3	4	4	18
2	Навык содержания, ремонта спортивного и специального оборудования.	1	1	3	3	3	3	14
3	Техника безопасности при работе на спортивном оборудовании.	1	1	2	2	3	3	12
	Итого: (ч)	4	4	8	8	10	10	44

3.3. Объемы учебных нагрузок.

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

Планируемая учебная нагрузка представлена в таблице.

Норматив	Базовый уровень		
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5
Общее количество часов в год	168-252	252-416	416-420
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей.

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

В практике выработались определенные представления о морфотипах детей (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.).

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников.

В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких результатов,

существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки.

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

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Учитывается также трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме.

Показателем интенсивности проявления волевых усилий служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

3.5. Организационно- методические указания.

Тренировочный процесс по легкой атлетике в образовательной организации строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждым этапом подготовки. Изучаемый материал программы распределяется по годам спортивной подготовки в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью легкоатлетов.

Тренировочные занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний спортсменов. Занятия могут различаться по цели

(тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности легкоатлетов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Подготовительная часть 20% занятий: организация занимающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуется средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть 70% занятий: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств легкоатлета.

Заключительная часть 10% занятий: приведение организма спортсменов в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 - 12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Методический материал. На первом, втором и третьем году обучения используются специальные упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции: повторный бег на 60-80 м (3-5 раз); бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной; бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м); бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м); семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м); бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м); бег прыжковыми шагами (30-60 м); движения руками (подобно движениям во время бега); бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8 дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной; бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности; бег по кругу радиусом 10-20 м с различной скоростью; бег с ускорением по прямой с входом в поворот

(80-100 м) с различной скоростью; выполнение команды «На старт!»; выполнение команды «Внимание!»; начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз); начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз); начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

На четвертом, пятом и шестом годах обучения используются специальные упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции: выполнение команды «На старт!»; выполнение команды «Внимание!»; начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз); начало бега по сигналу (по выстрелу); начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!»; бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5- 10 раз); наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз); переход к свободному бегу по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (5-10 раз); наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов; переменный бег; бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции; бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз); бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую; установка колодок для старта на повороте; стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот; выполнение стартового ускорения на полной скорости; наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз); наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз); наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

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

многократное выполнение подводящих и специальных упражнений; повторный бег 40-150 м; беговые и прыжковые упражнения; стартовые упражнения; специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты; групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере; равномерный кросс 30-45 минут; занятия другими видами легкой атлетики (прыжки, метания).

На четвертом, пятом и шестом годах обучения используются специальные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции: бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной; бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);

бег с высоким подниманием бедра и загибающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м); семенящий бег с загибающей постановкой стопы (30-40 м); бег с отведением бедра назад с забрасыванием голени (40-50 м);

бег прыжковыми шагами (30-60 м); движения руками (подобно движениям во время бега); повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках; бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной; бег по кругу радиусом 10-20 м с различной скоростью; бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью; бег с ускорением на прямой с выходом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

3.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

При организации тренировочных занятий в зале обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному директором учреждения.

Разница в спортивной квалификации не должна превышать двух спортивных разрядов.

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

Общие требования безопасности

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

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки;
- при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

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

Требования безопасности перед началом занятий
Переодеться в спортивную одежду в раздевалке. Не выходить на стадион без разрешения тренера или команды дежурного.

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

Требования безопасности во время занятий
При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

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

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

Не производить метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.

Не подавать снаряды для метания друг другу броском.

Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием. Соблюдать дисциплину и порядок во время тренировки. Не уходить с занятий без разрешения тренера. Требования безопасности в аварийных ситуациях. При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщить об этом тренеру.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательную работу можно проводить во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм), в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

План воспитательной работы представлен в Приложении № 3.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодные контрольно-переводные испытания для обучающихся (промежуточная аттестация).

В случае неудачной сдачи контрольно-переводных испытаний обучающийся имеет право на пересдачу.

На следующий этап (уровень) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие испытания по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с контрольно-переводными испытаниями на следующий этап (уровень) подготовки не переводится, остаются на повторный год, либо данные обучающиеся переводятся на спортивно-оздоровительный этап.

Для досрочного перевода, обучающегося на этап (уровень) подготовки необходимо успешно сдать контрольно-переводные испытания, соответствующие данному этапу (уровню) подготовки, показать высокие спортивные результаты на соревнованиях, иметь соответствующий спортивный разряд.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Физическая подготовка» (общая и специальная физическая подготовка) используются контрольно-переводные нормативы, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2 года обучения на базовом уровне программы:

Развиваемое физ. качество	Юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,8	6,1	6,4	6,6	6,9
Координация	Челночный бег 3x10м	8,6	8,8	9,2	9,4	9,6
Выносливость	Бег 1000 м	04,50	05,00	05,10	05,15	05,20
Сила	Подъем туловища	20	18	16	14	12

	лежа на спине					
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	150	140	130	110	100
Гибкость	Наклон вперед	+7 и больше	+3; +6	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
девушки						
Скоростные качества	Бег 30 м	6,0	6,3	6,5	6,7	7,0
Координация	Челночный бег 3x10м	8,8	9,0	9,3	9,5	9,7
Выносливость	Бег 1000 м	05,10	05,20	05,30	05,40	06,00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	20	18	16	14	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140	130	120	110	100
Гибкость	Наклон вперед	+7 и больше	+3; +6	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на второй год на базовом уровне необходимо набрать не менее 18 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 3 года обучения на базовом уровне:

Развиваемое физ. качество	Контрольные нормативы	Юноши				
		5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,6	5,7	5,9	6,1	6,3
Координация	Челночный бег 3x10м	8,5	8,6	8,8	9,0	9,2
Выносливость	Бег 1000 м	04,40	04,50	05,00	05,10	05,15
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	165	160	155	150	140
Гибкость	Наклон вперед	+8 и	+3;	-2;	-3; -7	-8 и

		больше	+7	+2		меньше
	девушки					
Скоростные качества	Бег 30 м	5,8	6,0	6,1	6,3	6,5
Координация	Челночный бег 3x10м	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4
Выносливость	Бег 1000 м	05,00	05,10	05,20	05,40	06,00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160	150	140	130	120
Гибкость	Наклон вперед	+8 и больше	+3; +7	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на третий год на базовом уровне необходимо набрать не менее 18 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 4 года обучения на базовом уровне подготовки:

Развиваемое физ. качество	Юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,5	8,7	9,0	9,3	9,6
	Бег 300 м	54,0	56,0	58,0	1.00,0	1.03,0
Выносливость	Бег 1000 м	04,20	04,30	04,40	04,50	05,00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	22	20	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	175	165	160	150
	Тройной прыжок в длину с места	510	500	490	480	470
Гибкость	Наклон вперед	+9 и больше	+3; +8	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
	девушки					
Скоростные	Бег 60 м с	8,7	9,0	9,3	9,6	10,0

качества	ходу					
	Бег 300 м	58,0	59,0	1.01,0	1.03,0	1.06,0
Выносливость	Бег 1000 м	04,40	04,50	05,00	05,20	06,00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	22	20	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	175	160	155	145	140
	Тройной прыжок в длину с места	490	480	460	440	410
Гибкость	Наклон вперед	+9 и больше	+3; +8	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода, обучающегося на 4год на базовом уровне необходимо набрать не менее 21 балла.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 5-6 года обучения на базовом уровне подготовки:

Развиваемое физ. качество	Юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,2	8,4	8,6	8,9	9,1
	Бег 300 м	52,0	54,0	56,0	57,0	58,0
Выносливость	Бег 1000 м	04,10	04,20	04,25	04,30	04,40
Сила	Подъем туловища лежа на спине	25	23	22	20	18
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	185	180	170	160
	Тройной прыжок в длину с места	530	520	510	500	495
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
	девушки					
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,4	8,6	8,9	9,2	9,4
	Бег 300 м	55,0	58,0	1.00	1.01,0	1.03,0

Выносливость	Бег 1000 м	04,30	04,40	04,50	05,00	05,10
Сила	Подъем туловища лежа на спине	25	23	22	20	18
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	170	160	150	140
	Тройной прыжок в длину с места	510	500	480	470	450
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода, обучающегося на 5-6 годна базовом уровне необходимо набрать не менее 21 балла.

Требования к результатам по лёгкой атлетике:

Наименование уровня подготовки	Период обучения	Спортивный разряд
Базовый уровень	1 год	-
	2 год	-
	3 год	-
	4 год	-
	5 год	III юн.
	6 год	II юн.

Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения на базовом уровне:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП.

Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся:

1. Бег 30,60,300 м (мальчики и девочки; юноши и девушки).

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

2. Наклон вперед, стоя (мальчики и девочки; юноши и девушки).

На скамейке, стуле (или другой опорной поверхности не ниже 20-30см) закреплена линейка, при этом нулевая отметка совмещена с местом опоры (как показано на рисунке 26). Учащийся становится у края опоры в положение пятки вместе, носки врозь и выполняет наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, стараясь коснуться линейки как можно ниже с фиксацией согнутого положения на 1-2 с. Результаты ниже нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а выше нулевой отметки – со знаком «-». Тест выполняется после предварительной разминки. Измерение производится с точностью до 1 см.

3. Прыжки в длину с места (мальчики и девочки; юноши и девушки).

По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

4. Бег 1000 м (мальчики и девочки; юноши и девушки).

Передвижение на указанные дистанции выполняется с высокого старта по легкой атлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

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

Требования к результатам освоения программы, служащие основанием для перевода на последующие годы обучения:

Требования	1	2	3	4	5	6
Знать: - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике	+	+	+	+	+	+

вредных привычек						
современное состояние и историю и тенденции развития легкой атлетики в мире, России	+	+	+	+	+	+
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	+	+	+	+	+	+
основы техники и тактики легкой атлетики					+	+
Уметь						
- демонстрировать должны результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	+	+	+	+	+	+
выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по легкой атлетике						+
осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе легкоатлетов на должном уровне						+
контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние						+
составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом индивидуальных особенностей организма						+

5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне и годе освоения программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей по виду спорта.

Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год/уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам.

Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные; – скоростно-силовые; – координационные;
- к гибкости; – силовые; – к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающими не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно

Промежуточная аттестация (экзамен) - проводится ежегодно в конце учебного года – апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май:

Базовый уровень – по окончании 6 года обучения.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Основной список литературы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172- 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

Литература по виду спорта:

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

9. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
12. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
13. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.

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

Приложение № 1
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Лёгкая атлетика»

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
на 2021 - 2022 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Сроки, дата проведения	Место проведения	Уровень соревнований (районные, городские, областные, российские, международные)	Ответственный	Финансирование (за счет каких финансовых средств)
1	Открытие зимнего сезона «День спринтера»	02.11.2020	Рефтинский	школьный	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
2	Новогодние забеги на призы «Деда Мороза»	декабрь	Рефтинский	Муниципальный городской	Михеева Е.А. Отдел по молодежной политике, спорту и культуре.	Администрация ГО Рефтинский
3	Многоборье среди мальчиков и юношей «Богатырские состязания»	Февраль 2020	Рефтинский	школьный	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
4	Женское многоборье, посвященное 8 марта	03.08.2020	Рефтинский	школьный	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
5	Легкоатлетические забеги «Весенняя капель»	05.2020	Рефтинский	Муниципальный городской	Михеева Е.А. Отдел по	Администрация ГО Рефтинский

					молодежной полите, спорту и культуре.	
Выездные						
6	Пробег на призы главы города Каменска-Уральского. Памяти многократного чемпиона Мира и Европы по легкой атлетике среди ветеранов Цуканова Александра Сергеевича	06.10.2020	Каменск- Уральский, лб Березовая Роща	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
7	Л.ат пробег Байны - Троицкое - Богданович памяти Героев Советского Союза К.С. Пургина и Г.П. Кунавин	12.10.2020	Богданович, с. Байны	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
8	Традиционный легкоатлетический пробег памяти И.В. Курчатова	20.10.2020	Заречный, ст. Электрон	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
9	Фестиваль бега "Серебряное копытце" (3,5 км)	27.10.2020	Полевской	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
10	Первенство Екатеринбурга (младший возраст)	26- 27.10.2020	Екатеринбург	Городской	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
11	Первенство Екатеринбурга (средний возраст)	9-10.11.2020	Екатеринбург	Городской	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
12	Первенство Свердловской области (младший возраст)	16- 17.11.2020	Екатеринбург м. УрФУ	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
13	Открытие зимнего соревновательного сезона в Екатеринбурге	22- 23.11.2020	Екатеринбург	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский

14	Первенство Свердловской области в помещении (старший возраст) - 1 этап	7-8.12.2020	Екатеринбург м. УрФУ	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
15	Первенство Свердловской области в помещении (средний возраст)	14- 15.12.2020	Екатеринбург м. УрФУ	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
16	Первенство Свердловской области (младший возраст)	02.2021	Екатеринбург	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
17	Первенство Свердловской области (средний возраст)	02.2021	Екатеринбург	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
18	Чемпионат и первенство Свердловской области по легкоатлетическому кроссу	04.2021	Каменск - Уральский	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
19	Весна Победы Камышлов- Баранникова в честь героя СССР А.А. Чертова	05.2021	Камышлов	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
20	Легкоатлетический пробег, посвященный Дню пограничника	25.05.2021	г. Богданович, ул. Ст.Разина, 43- СК «Колорит»	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
21	Пробег памяти Воинам-уральцам, погибшим в локальных конфликтах	05.2021	Асбест	Городской	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
22	Первенство Св.обл среди юношей и девушек среднего возраста	06.2021	Екатеринбург	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский
23	Первенство Св.обл среди юношей и девушек старшего возраста	06.2021	Екатеринбург	Областной	Михеева Е.А.	Администрация ГО Рефтинский

Приложение № 2
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Лёгкая атлетика»

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
на 2021/ 2022 учебный год (первое и (или) второе полугодие)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
ГБУ- 2 № 13	Среда	Практические занятия по легкой атлетике	16.30 – 17.30	Спортивный зал	Нуриев В.Р.
	Четверг		16.30 – 17.30		
	Суббота		11.00 – 13.00		
	Воскресенье		11.00 – 13.00		
ГБУ- 3 № 14	Вторник	Практические занятия по легкой атлетике	16.30 – 17.30	Спортивный зал	Нуриев В.Р.
	Пятница		16.30 – 17.30		
	Суббота		13.00 – 15.00		
	Воскресенье		13.00 – 15.00		
ГБУ – 5 № 15	Понедельник	Практические занятия по легкой атлетике	17.30 – 19.30	Спортивный зал, тренажёрный зал	Михеева Е.А.
	Вторник		17.30 – 19.30		
	Четверг		17.30 – 19.30		
	Пятница		17.30 – 18.30		
	Суббота		13.00 – 15.00		

Приложение № 3
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Лёгкая атлетика»

План воспитательной работы

Работа с учащимися	
Содержание деятельности	Сроки
1. Общее собрание с учащимися для подведения итогов работы за лето, задачи на новый учебный год	сентябрь
2. Торжественный прием учащихся в ДЮСШ «Легкая атлетика»	октябрь
3. Беседы с учащимися, посвященные ценностям здоровья и здорового образа жизни	В течении года
4. Краткие сообщения для учащихся групп о событиях общественной, политической и спортивной жизни в стране и за рубежом	В течении года
5. Поход выходного дня	В течении года
6. Выпуск информационной афиши по итогам выступления учащихся в спортивных и досуговых мероприятиях	Декабрь
7. Организация врачебного контроля за состоянием здоровья учащихся	Октябрь апрель
8. Организация спортивных праздников: - «Богатырские забавы» - « Спортивный калейдоскоп»	декабрь февраль март - май
9. Организация участия воспитанников спортивной школы в спортивных соревнованиях, праздниках и парадах различного уровня	По плану

10. Организация шефской помощи учащимся	В течении года
11. Конкурс плакатов посвященных здоровому образу жизни	май
12.Привлечение к труду, проведение Субботников	Октябрь, Декабрь, май
Воспитание интереса учащихся к истории спорта, к истории учебного заведения	
1. Организация конкурсов творческих работ по истории спорта	В течении года
2. Сбор фото- и видеоматериалов	Декабрь, Апрель
3. Организация трудовых акций по благоустройству спортивной школы	Сентябрь Май
Работа с семьей	
1. Родительские собрания	Октябрь Май
2. Беседы с родителями о формировании здорового образа жизни в семье. Консультации по вопросам воспитания юного спортсмена	По обращению родителей.
3. Организация участия родителей в спортивных и других мероприятиях.	По плану мероприятий

Приложение № 4
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Лёгкая атлетика»

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование изделий	Количество изделий	Примечания
<i>Основное оборудование и инвентарь</i>			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	40 штук	
2	Палочка эстафетная	10 штук	
3	Стартовые колодки	5 пар	
4	Ядро массой 3,0 кг	10 штук	
5	Ядро массой 4,0 кг	10 штук	
<i>Дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь</i>			
1	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплекты	
2	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплекты	
3	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	3 комплекта	
4	Грабли	1 штука	
5	Конь гимнастический	1 штука	
6	Мат гимнастический	10 штук	
7	Мяч для метания 140 г	10 штук	

8	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	8 комплект	
9	Скамейка гимнастическая	10 штук	
10	Скамейка для жима штанги лежа	2 штуки	
11	Стенка гимнастическая	2 пары	
12	Конус высотой 15 см	10 штук	10
13	Конус высотой 30 см	20 штук	20
<i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i>			
1	Доска информационная	1 штука	
2	Рулетка 100 м	1 штуки	
3	Рулетка 50 м	2 штуки	
4	Секундомер	5 штук	
5	Указатель направления ветра	4 штуки	
6	Колокол сигнальный	1 штука	