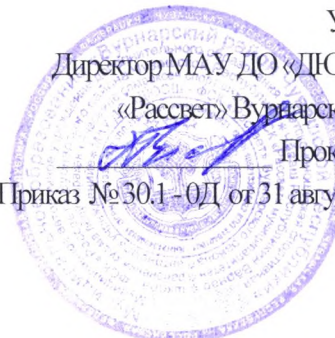


Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско - юношеская спортивная школа - ФСК «Рассвет»  
Вурнарского района Чувашской Республики

Принято на заседании педагогического совета  
31 августа 2020 г.

Протокол № 3

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК  
«Рассвет» Вурнарского района  
Проккопьев В.В.  
Приказ № 30.1-0Д от 31 августа 2020 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Легкая атлетика»  
Возраст учащихся 6-16 лет.**

Срок освоения программы: 5 лет.

Автор составитель :  
тренер-преподаватель:  
Концова Э.А.

пгт. Вурнары  
2020г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по легкой атлетике.

**Актуальность программы.** Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Новизна программы** -данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно – двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям.

**Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в МАУ ДО «ДЮСШ – ФСК «Рассвет» Вурнарского района (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

#### **Характеристика вида спорта.**

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные 4 движения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а так же ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной и, следовательно, имеет свои методы и приемы обучения. Она наряду с другими базовыми физкультурно-спортивными дисциплинами обеспечивает профессиональную подготовку на факультетах физической культуры в вузах.

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

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 спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости. Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные).

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин — 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Срок обучения по Программе – 5 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение -6

Минимальное количество обучающихся в группах -15

**Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися :**

- Теоретические основы физической культуры и спорта.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Основы профессионального самоопределения
- Вид спорта.
- Различные виды спорта и подвижные игры.
- Судейская подготовка.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план

по образовательной программе базового и углубленного  
уровня в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «Легкая атлетика»

Утвержден

Распорядительным актом руководителя

МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК «Рассвет»

Приказ от 31.08.2020 г № 30.1од

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Пед. работник (Ф.И.О.)
ЭНП свыше одного года обучения	Понедельник	Легкая атлетика	14:30-16:05	Ст. Химик ( большой зал ФСК)	Концова Э.А.
	Среда		14:30-16:05		
	Пятница		16:10-17:45		
	Суббота		12:00-14:15		
ЭНП первого года обучения	Вторник	Легкая атлетика	14:30-16:05	Ст. Химик ( большой зал ФСК)	Концова Э.А.
	Четверг		14:30-16:05		
	Пятница		14:30-16:05		
ЭНП свыше одного года обучения	Понедельник	Легкая атлетика	17:00-18:35	Ст. Химик ( большой зал ФСК)	Концова Э.А.
	Четверг		17:00-18:35		
	Пятница		17:00-18:35		
	Суббота		15:00-17:25		

**План учебного процесса.**

№№ П/П	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестац ия (в часах)		Этапы начальной подготовки			УТЭ до 2 лет обучения		УТЭ свыше 2 лет обучения		
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	ЭНП до1г.о.	ЭНП 1 г.о.	ЭНП с.1г.о.	УТЭ 1 г.о	УТЭ 2 г.о	УТЭ 3 г.о	УТЭ 4 г.о.	УТЭ 5 г.о. 18 часов
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	714				27		204	204	306					
1.	Обязательные предметные области	186						96	96	88					
1.1.	Теоретические основы ФКи С	14						5	5	4					
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15						5	5	5					
1.3.	Основы профессионального самоопределения	7						2	2	3					
1.4.	Вид спорта	8						2	2	4					



## Система контроля и зачетные требования.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2 года обучения на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	<b>юноши</b>					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,4	5,8	6,1	6,3	6,5
Координация	Челночный бег 3x10м	8,2	8,5	8,8	9,1	9,5
Выносливость	Бег 5 минут	900	800	750	700	650
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	140	120	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8и меньше

Развиваемое физическое качество	<b>девушки</b>					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,6	6,0	6,3	6,6	6,9
Координация	Челночный бег 3x10м	8,4	8,7	9,0	9,3	9,7
Выносливость	Бег 5 минут	900	800	750	700	650
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160	140	120	110	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше



Для перевода обучающегося на второй год начальной подготовки необходимо набрать не менее 18 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	<b>ЮНОШИ</b>					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,0	5,3	5,6	5,9	6,3
Координация	Челночный бег 3x10м	8,0	8,3	8,6	8,9	9,3
Выносливость	Бег 5 минут	1000	950	900	850	800
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	175	160	150	120
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	<b>ДЕВУШКИ</b>					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,4	5,8	6,1	6,4	6,7
Координация	Челночный бег 3x10м	8,2	8,5	8,8	9,1	9,5
Выносливость	Бег 5 минут	950	900	850	800	700
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-	Прыжок в длину с места	170	150	140	130	120

силовые качества						
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на третий год начальной подготовки необходимо набрать не менее 18 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ на тренировочном этапе (начальной спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	<b>ЮНОШИ</b>					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,3	8,7	9,0	9,3	9,6
	Бег 300 м	51,0	56,0	58,0	1.00,0	1.03,0
Выносливость	Бег 3000 м	13.30	14.00	14.30	15.30	17.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	25	22	20	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200	180	170	160	150
	Тройной прыжок в длину с места	530	510	500	490	470
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	<b>ДЕВУШКИ</b>					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,6	9,0	9,3	9,6	10,0
	Бег 300 м	56,0	59,0	1.01,0	1.03,0	1.06,0
Выносливость	Бег 2000 м	9.00	9.20	9.40	10.00	11.00
Сила	Подъем туловища	22	20	18	16	14

	лежа на спине					
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	150	140	130
	Тройной прыжок в длину с места	510	490	470	430	400
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на 1 год тренировочного этапа (этапа начальной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 21 балла.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ на тренировочном этапе (начальной спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	<b>ЮНОШИ</b>					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,0	8,3	8,7	9,0	9,3
	Бег 300 м	48,0	52,0	54,0	56,0	58,0
Выносливость	Бег 3000 м	12.40	13.00	13.40	14.30	16.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	26	24	22	20	18
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	210	190	180	170	160
	Тройной прыжок в длину с места	570	550	540	530	520
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; 7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	<b>ДЕВУШКИ</b>				
	Контрольные нормативы	5	4	3	2

Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,4	8,8	9,1	9,4	9,8
	Бег 300 м	54,0	57,0	59,0	1.01,0	1.03,0
Выносливость	Бег 2000 м	8.40	9.00	9.20	9.40	10.30
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	170	160	150	140
	Тройной прыжок в длину с места	530	500	480	460	440
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на 2 год тренировочного этапа (этапа начальной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 21 балла.

## **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**на тренировочном этапе (начальной спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	<b>ЮНОШИ</b>					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	7,6	8,0	8,3	8,7	9,0
	Бег 300 м	45,0	48,0	50,0	52,0	55,0
Выносливость	Бег 3000 м	12.00	12.40	13.20	14.10	15.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	27	25	23	21	19
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	230	210	200	190	180
	Тройной прыжок в длину с места	600	580	570	560	530
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	<b>ДЕВУШКИ</b>					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,2	8,5	8,9	9,1	9,5
	Бег 300 м	51,0	54,0	56,0	58,0	1.01,0
Выносливость	Бег 2000 м	8.30	8.50	9.10	9.30	10.10
Сила	Подъем туловища лежа на спине	24	22	20	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200	180	170	160	150
	Тройной прыжок в длину с места	580	560	540	520	500
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на 3 год тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 28 баллов.

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**на тренировочном этапе (начальной спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	<b>ЮНОШИ</b>					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	7,5	8,0	8,2	8,4	8,7
	Бег 300 м	45,0	48,0	49,0	50,0	52,0
Выносливость	Бег 3000 м	11.40	12.20	13.00	13.20	14.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	28	26	24	22	20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	240	220	210	200	190
	Тройной прыжок в длину с места	610	590	580	570	550

Гибкость	Наклон вперёд	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и ше
----------	---------------	-----------------	--------	--------	--------	------------

Развиваемое физическое качество	<b>ДЕВУШКИ</b>					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,0	8,5	8,8	9,1	9,4
	Бег 300 м	50,0	53,0	55,0	56,0	58,0
Выносливость	Бег 2000 м	8.10	8.45	9.00	9.20	9.50
Сила	Подъем туловища лежа на спине	25	23	21	19	17
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	210	190	180	170	160
	Тройной прыжок в длину с места	610	580	560	540	520
Гибкость	Наклон вперёд	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; - 7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на 4 год тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 28 баллов.

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**на тренировочном этапе (начальной спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	<b>ЮНОШИ</b>					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	7,2	7,5	8,0	8,2	8,5
	Бег 300 м	43,0	45,0	47,0	49,0	51,0
Выносливость	Бег 3000 м	11.10	11.40	12.20	12.40	13.00

Сила	Подъем туловища лежа на спине	30	28	26	24	22
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	250	240	220	210	200
	Тройной прыжок в длину с места	650	620	610	600	580
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	<b>ДЕВУШКИ</b>					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	7,8	8,0	8,5	8,8	9,1
	Бег 300 м	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0
Выносливость	Бег 2000 м	8.00	8.20	8.40	9.00	9.20
Сила	Подъем туловища лежа на спине	27	25	23	21	19
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	220	210	200	190	180
	Тройной прыжок в длину с места	640	610	580	560	540
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на 5 год тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 28 баллов.

### Требования к спортивным результатам в лёгкой атлетик

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	-
	3 год	-

Тренировочный	1 год	III юн.
	2 год	II юн.
	3 год	I юн.
	4 год	III
	5 год	II

**Тест по физической культуре. Ответы выделены жирным цветом**

**1. Древнейшей формой организации физической культуры были:**

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах

**Г) игры - Ответ**

**2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

**3. Российский Олимпийский Комитет был создан в**

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

**4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**

- А) плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

**5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика**
- Г) верховая езда

**6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**



В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

А) метание копья

Б) борьба

**В) бег на один стадий**

Г) бег на четыре стадия

**8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

А) долихродром

**Б) панкратион**

В) пентатлон

Г) диаулом

**9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

А) Организация объединенных наций

Б)Международный совет физического воспитания и спорта

**В) Международный олимпийский комитет**

Г) Международная олимпийская академия

**10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

А) Пьер де Кубертен

Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин

**Г) Деметриус Викелас**

**11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

А) Н.Орлов

Б) А.Петров

**В) Н.Панин – Коломенкин**

Г) А. Бутовский

**12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

**В) за честную и справедливую борьбу**

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

**В) Леонид Тягачев**

Г) Виталий Смирнов

**14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

**Г) делегация Греции**

**15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

**А) делегация страны – организатора**

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

г) делегация Греции

**16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

А) 1890

**Б) 1894**

В) 1892

Г) 1896

**17. Термин «Олимпиада» означает:**

**А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

**В) в 1980 году в Москве**

Г) пока еще не проводились

**19.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту  
5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба  
9.плавание 10.метание копья

А)1,2,3,8,9

**Б)3,5,6,8,10**

В)1,4,6,7,9

Г)2,5,6,9,10

**20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...**

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

**Б) в 1912 году за «Оду спорта»**

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **I год обучения**

#### **Тема № 1 (4 часа)**

##### **Вводное занятие.**

##### **1. Основные вопросы.**

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке:

дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева.

Предупреждение травм несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам.

Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья.

ОФП и СФП.

##### **2.Требования к знаниям и умениям:**

- знать технику безопасности в спортивном зале и на улице;

- гигиена физических упражнений

- закаливание и укрепление здоровья

##### **3.Самостоятельная работа**

- общеразвивающие упражнения

- специальные и подготовительные упражнения

##### **4. Тематика практических работ.**

- первая помощь при несчастных.
- выполнение режима питания.

## **Тема № 2 (18 часов)**

### **Общеразвивающие и специально беговые упражнения**

#### **1. Основные вопросы.**

Упражнения, способствующие наилучшему развитию скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие. Гимнастические упражнения, упражнения с предметами и без предметов.

#### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ на занятиях;
- ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы;
- уметь выполнять двигательные действия в движении и на месте;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

#### **3. Самостоятельная работа**

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение подготовительных упражнений.

#### **4. Практическая работа**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, челночный бег, выполнение упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, прыжки через барьеры. Выполнение акробатических упражнений – перекуты, кувырки, стойки. Подвижные игры.

## **Тема № 3 (18 часов)**

### **Обучение техники бега на короткие дистанции**

#### **1. Основные вопросы.**

Техника бега на отрезках 30-60 м. Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт и стартовый разбег. Финиширование.

#### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ в спортивном зале;
- уметь правильно пробегать отрезки длиной 30-60 м;
- выполнять упражнения на согласованность движений рук и ног в беге;

- использовать низкий старт при беге на отрезках 30-60 м;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

### **3. Самостоятельная работа**

Работа ног (маховые движение, бег на месте) у опоры, с опорой; согласованные движения рук и ног. Пробегание дистанции на 30 м и 60 м.

**4. Тематика практических работ.** Кросс в умеренном темпе, короткие ускорения по 60-100 м с выходом в поворот. Подвижные игры”.

### **Тема № 4 (18 часов)**

#### **Обучение техники бега на средние дистанции**

**1. Основные вопросы.** Техника бега на отрезках 800-1500 м. Работа рук, в сочетании с движениями ног, определение маховой и толчковой ноги. Техника бега по повороту. Финиширование.

#### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ в спортивном зале;
- уметь правильно пробегать отрезки длиной 800-1500 м;
- выполнять упражнения на согласованность движений рук и ног в беге;
- определять маховую и толчковую ногу;
- пробегать повороты под углом 30.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

### **3. Самостоятельная работа**

Работа ног (маховые движение, бег на месте) у опоры, с опорой; согласованные движения рук и ног. Пробегание дистанции на 1500 м в повороты и на поворотах.

**4. Тематика практических работ.** Кросс в умеренном темпе, длинные свободные ускорения по 200-400 м. Спортивные игры.

### **Тема № 5 (16 часов)**

#### **Обучение техники прыжка в длину с разбега**

**1. Основные вопросы.** Изучение специальных упражнений прыгунов, для совершенствования двигательных действий. Прыжки в длину с разбега изученными способами с повышенной точностью выполнения.

#### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ при выполнении прыжков;
- знание техники выполнения разбега, отталкивания, полета и приземления;
- выполнять упражнения в целом;
- уметь выполнять двигательные действия на совершенствование;

**3. Самостоятельная работа.** Определение толчковой ноги на месте отталкивания. Работа рук и ног при отталкивании, выполнение прыжка в полной координации.

**4. Тематика практических работ.** Упражнения на развитие прыгучести, изучение техники отталкивания, полета и приземления. Эстафеты в прыжках.

### **Тема № 6 (20 часов)**

#### **Эстафеты. Спортивные игры**

**1. Основные вопросы.** Развитие физических способностей в спортивных и подвижных играх с элементами легкой атлетики. Спортивные игры и эстафеты для группы начальной подготовки обучения.

#### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ при проведении спортивных игр;
- знать технические особенности и правила спортивных игр.
- владеть навыками ведения мяча (футбольный, волейбольный);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- уметь играть в команде.

#### **3. Самостоятельная работа.**

- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение контрольных упражнений на время.

**4. Тематика практических работ.** Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, мини-футбол. Эстафеты: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Подвижная цель»

### **Тема № 7 (14 часов)**

#### **Контрольные старты**

**1. Основные вопросы.** Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки обучения.

#### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ в спортзале;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП;
- уметь правильно выполнять прыжков в длину с разбега и прыжков с места;
- выполнять старты;
- уметь участвовать в соревнованиях.

#### **3. Самостоятельная работа.**

- специальные и подготовительные упражнения.
- выполнение контрольных упражнений.

**4. Тематика практических работ.** Пробегание дистанций от 100-1000м за максимально короткое время, выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение стартов. Участие в городских и районных соревнованиях.

## **II год обучения**

### **Тема № 1 (6 часов)**

#### **Вводное занятие.**

##### **1. Основные вопросы.**

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке:

дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева на улице. Предупреждение травм, несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам.

Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья.

ОФП и СФП.

##### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знать технику безопасности в спортивном зале и на улице;
- гигиена физических упражнений
- закаливание и укрепление здоровья

##### **3. Самостоятельная работа**

- общеразвивающие упражнения
- специальные и подготовительные упражнения

##### **4. Тематика практических работ.**

- первая помощь при несчастных.
- выполнение режима питания.

### **Тема № 2 (20 часов)**

#### **Общефизическая подготовка (ОФП)**

##### **1. Основные вопросы.**

Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, силовой выносливости. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств.

##### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ на занятиях;
- ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы;
- совершенствовать двигательные действия в движении и на месте;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для совершенствования основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

### **3.Самостоятельная работа**

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение подготовительных упражнений.

### **4.Практическая работа**

Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, силовой выносливости. Упражнения для развития скорости: кроссовый бег, челночный бег, спортивная ходьба. Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, прыжки через барьеры. Выполнение акробатических упражнений – лазанье, кувырки, стойки. Подвижные игры.

### **Тема № 3 (30 часов)**

#### **Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

##### **1.Основные вопросы.**

Техника бега на отрезках 100-400 м. Совершенствование работы рук в сочетании с движениями ног. Финиширование.

##### **2.Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ в спортивном зале;
- знать об правильной постановки стопы, выноса бедра и захлестывании голени;
- уметь правильно выполнять спецбеговые упражнения;
- уметь правильно пробегать отрезки длиной 100-400 м;
- совершенствовать технику на согласованность движений рук и ног в беге;
- совершенствование бега на виражах;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

##### **3.Самостоятельная работа**

Ускорения на дистанциях на 100м, 200м и 400 м.

**4. Тематика практических работ.** Кросс в умеренном темпе, короткие ускорения по 60 м. Эстафеты.

### **Тема № 4 (30 часов)**

#### **Совершенствование техники бега на средние дистанции**

**1.Основные вопросы.** Совершенствование бега на отрезках 1500-3000 м. Совершенствование работы рук в сочетании с движениями ног. Финиширование.

##### **2.Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ в спортивном зале;



- совершенствование бега на отрезках длиной 1500-3000 м;
- совершенствовать технику на согласованность движений рук и ног в беге;
- пробегать повороты под углом 30°.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

### **3. Самостоятельная работа**

Ускорения на дистанциях 400м, 600м, 800 м.

**4. Тематика практических работ.** Кросс в быстром темпе, длинные ускорения по 800 м.

Подвижные игры с элементами бега.

### **Тема № 5 (26 часов)**

#### **Совершенствование техники прыжков**

**1. Основные вопросы.** Совершенствование специальных упражнений прыгунов. Прыжки в длину с разбега изученными способами, тройной прыжок с места.

#### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ при выполнении прыжков;
- совершенствовать технику прыжков;
- выполнять упражнения в целом;
- совершенствовать двигательные действия;

**3. Самостоятельная работа.** Специальные упражнения прыгунов, техника приземления. Движение рук и ног при отталкивании, отталкивание, выполнение прыжка в полной координации.

**4. Тематика практических работ.** Упражнения на развитие прыгучести, изучение техники отталкивания, полета и приземления. Эстафеты в прыжках.

### **Тема № 6 (28 часов)**

#### **Совершенствование низкого и высокого старта**

**1. Основные вопросы.** Высокий старт на коротких дистанциях и высокий старт на средних дистанциях

#### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знать о ТБ при выполнении заданий;
- знать влияние стартов на быстроту;
- умение стартовать из различных исходных положений: низким, высоким стартом, из упора присев, из упора лежа.

**3. Самостоятельная работа.** Старты во время ходьбы в наклоне, старты падением из положения, стоя на носках. В парах – бег преодолевая сопротивление партнера на отрезке 20м.

**4. Тематика практических работ.** Упражнения для низкого старта: и. п.- стоя в наклоне вперед. Сильнейшая нога (толчковая) впереди, имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с работой рук. Упражнения для высокого старта: принятие высокого старта с опорой на одну руку, толчковая нога ставится на расстоянии 1-1,5 стопы от стартовой линии. Масса равномерно распределяется на обе ноги.

#### **Тема № 7 (28 часов)**

##### **Обучение техники эстафетного бега**

**1.Основные вопросы.** Эстафетный бег и передача эстафетной палочки «снизу» и «сверху».

##### **2.Требования к знаниям и умениям:**

- знание правил безопасности при передаче эстафетной палочки;
- знать технику передачи эстафетной палочки 2 способами;
- выполнять передачу эстафетной палочки стоя в шеренге, в шаге и в беге;
- выполнять стартовые положения принимающего эстафетную палку;

**3.Самостоятельная работа.** Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60–100 м), держа в руках эстафетную палочку; ьпередачи эстафетной палочки проводится в парах — вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи.

**4. Тематика практических работ.** И.П. - занимающихся строятся в две разомкнутые шеренги на расстоянии 1—2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку.

И.П. - старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот.

И.П.- стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх — назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

И.П. - стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем — с одной стороны, указательным и средним пальцами — с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами.

#### **Тема № 8(26 часов)**

##### **Эстафеты. Спортивные игры**

**1.Основные вопросы.** Развитие физических способностей в спортивных и подвижных играх с элементами легкой атлетики. Спортивные игры и эстафеты для группы начальной подготовки обучения.

**2.Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ при проведение спортивных игр;
- знать технические особенности и правила спортивных игр.
- владеть навыками ведения мяча (футбольный, волейбольный);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- уметь играть в команде.

**3.Самостоятельная работа.**

- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение контрольных упражнений на время.

**4. Тематика практических работ.** Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, мини-футбол. Эстафеты: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Подвижная цель»

**Тема № 9 (22 часа)**

**Контрольные старты**

**1.Основные вопросы.** Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки обучения.

**2.Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ в спортзале;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП;
- уметь правильно выполнять прыжков в длину с разбега и прыжков с места;
- выполнять старты;
- уметь участвовать в соревнованиях.

**3.Самостоятельная работа.**

- специальные и подготовительные упражнения.
- выполнение контрольных упражнений.

**4. Тематика практических работ.** Пробегание дистанций от 100-1500м за максимально короткое время, выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение стартов. Участие в соревнованиях.

**Методические указания организации промежуточной ( по итогам каждого года обучения ) и итоговой аттестации обучающихся ( по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).**

- Нормативы выполняются только в спортивной форме и местах специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.

- по итогам выполнения зачета выставляется «зачет» или «не зачет»

- контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне теоретической и методической подготовленности, состоянии здоровья и динамике физического развития студента.

**Итоговый контроль** позволяет выявить уровень физических данных в избранном виде спорта занимающегося и соответствие этого уровня государственному образовательному стандарту.

Промежуточная аттестация проводится методом выполнения ряда нормативов указанных в таблицах в разделе №6

Итоговая аттестация проводится методом тестирования и выполнением нормативов ,при завершении учебы в МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК « Рассвет» воспитаннику вручается зачетная книжка при выполнении определенного разряда.

Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения на этапе начальной подготовки является:

-выполнение программы по предметным областям;

-выполнение контрольных требований по ОФП.

Основанием для перевода обучающихся на этап (периоды) тренировочный (спортивной специализации) является:

-выполнение программы по предметным областям;

-выполнение контрольных требований по ОФП;

-выполнение спортивных разрядов.

В группы ССМ зачисляются выпускники учебно-тренировочных групп 5 года обучения, выполнившие разрядный норматив КМС. Перевод по годам обучения на этапе ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой дополнительного образования.**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;

- соответствие спортивного уровня участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Лицо, проходящее учебную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **Ожидаемые результаты по годам обучения:**

##### **К концу обучения обучающийся будет иметь предметные результаты:**

- знать основы техники безопасности на занятиях;
- иметь представление об основных приемах бега;
- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

#### **Условия реализации программы.**

Для достижения планируемых результатов используются :

- электронно-образовательные ресурсы;
- информационные технологии;
- внутренние и внешние сетевые ресурсы;
- методические материалы;
- учебно-методические комплексы.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы.

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п / п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	назанимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	назанимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	назанимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4	Майка легко-	штук	назани	1	1	1	1	2	1	2	1

	атлетическая		маю- щегоо я								
5	Трусы легко- атлетические	штук	назани маю- щегоо я	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	назани маю- щегоо я	1	1	2	1	2	1	3	1

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	2
2.	Палочка эстафетная	штук	6
3.	Стартовые колодки	пар	1
4.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
5.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
6.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
7.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
8.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
9.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
11.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
12.	Доска информационная	штук	2
23.	Мат гимнастический	штук	2
24.	Мяч для метания 140 г	штук	2
25.	Мяч набивной ( медицинбол ) от 1 до 5 кг	комплект	8

26.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
27.	Рулетка 100 м	штук	1
28.	Секундомер	штук	2
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
31.	Стенка гимнастическая	пар	2
32.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
33.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
34.	Электромегафон	штук	1
<b>Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье</b>			
35.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
36.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
37.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
<b>Прыжки, Многоборье</b>			
38.	Ящик для упора шеста	штук	1
<b>Метания, Многоборье</b>			
39.	Копье массой 600 г	штук	20
40.	Копье массой 700 г	штук	20
41.	Копье массой 800 г	штук	20
42.	Молот массой 7,26 кг	штук	10









### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

**Методика и содержание работы по предметным областям отражена в рабочих программах по предметным областям.**

**1.Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта».**

Тема 1.История развития избранного вида спорта

Цель занятия: Ознакомить обучающихся с развитием лёгкой атлетики в ДЮСШ, районе, области. Рассказать о лучших спортсменах легкоатлетов Вурнарского района и их достижениях.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с использованием материалов альбома «Об истории развития ДЮСШ», стендов «Наши достижения», «Наша жизнь», «Ими гордится ДЮСШ», публикации в газете «Советская Чувашия», «Путь победы».

Первые легкоатлетические соревнования, проведенные в далеких 20-х гг. XX в., запустили огромный механизм, который до сих пор существует и отлично функционирует.

История проведения легкоатлетических соревнований это областные олимпиады, Все чувашские олимпиады, спартакиады, Республиканские легкоатлетические эстафеты газеты «Советская Чувашия», а также крупные соревнования, проводимые в республике (Чемпионат России по легкой атлетике). Общий анализ соревнований на протяжении многих лет показывает, что в республике в основном лучшие результаты по легкой атлетике приходятся на стайерские дистанции.

Чувашская Республика и легкая атлетика в некотором роде стали ассоциироваться друг с другом. Такое явление сформировалось благодаря тому, что выдающиеся чувашские спортсмены, такие как А. Игнатъев, А. Диверинская, Е. Николаева, О. Иванова, В. Егорова, В. Андреев, А. Григорьев и многие другие, а также всем известные тренеры Чувашской Республики Г. Семенов, В. Семенов, М. Кузнецов, А. Улангин, А. Семенова, Г. Грачев в ходе своей кропотливой и многолетней работы прославили республику в масштабе не только страны, но и мира.

Важное место среди достижений спортсменов республики занимают, конечно же, рекорды. Множество рекордов, установленных спортсменами Чувашии на территории республики свыше 60 лет назад, до сих пор являются «непобитыми».

Такой показатель доказывает тот факт, что нынешний уровень подготовленности современных легкоатлетов республики недостаточно высок, хотя необходимо отметить, что сегодня чувашские спортсмены достойно проявляют себя на спортивных аренах страны, многие легкоатлеты республики имеют высокие спортивные разряды и звания и попадают в списки «Лучших легкоатлетов России».

**Тема 2.** «Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни».

Цель занятия: Дать обучающимся понятие о физической культуре и спорте. Донести до обучающихся, что в России физическая культура и спорт носят массовый характер. Показать сходство и различие занятий физической культурой в школе и спортом в ДЮСШ.

Методические приёмы: сравнительный анализ (структуры, содержания) урока физической культуры в школе и тренировочного занятия в ДЮСШ. Игра «Найди сходство и отличия», «Кто больше назовёт массовых соревнований».

Физическая культура и спорт — это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

Спорт более интенсивен. Занимаясь им мы быстрее достигаем высоких результатов. Но, в то же время, изнашиваем собственный организм. Профессиональный спортсмен со временем вынужден уходить с профессионального спорта и становится тренером или инструктором.

Физкультура же не даёт столь высоких результатов, но ею человек может заниматься до глубокой старости и от неё организму будет только польза.

**Тема 3.** «Знание этических вопросов спорта».

Цель занятия: дать обучающимся первоначальные понятия о спортивной этике, в доступной форме донести, что спортивная этика не допускает обмана между участниками спортивных отношений. Другое дело секреты (технические, технологические и др.), всегда имеющие место в областях высокоэффективной производственной, коммерческой деятельности, отраслью которой является профессиональный спорт, — этика требует их беречь. Спорт — это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах этичного поведения в спорте.

Спортивная этика в этом контексте понимается обычным человеком как искренность, стремление к принципиальности и правдивости. Соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики. Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах – это то, чему она учит.

Спортивное поведение – важный воспитательный инструмент в руках педагогов. Повышает в учениках сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте. - Читайте подробнее на

**Тема 4.** «Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил».

**Цель занятия:** Познакомить с приказом Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил.

**Методические приёмы:** рассказ тренера-преподавателя об основах общероссийских и международных антидопинговых правилах в спорте.

Антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, настоящие правила, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом, и отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса. Рассматривая факты и правовую сторону какого-либо случая, все суды, третейские суды и другие выносящие юридические решения органы призваны полностью понимать и уважать существенные отличия антидопинговых правил, изложенных в Правилах и Кодексе, и тот факт, что Кодекс является результатом консенсуса сторон, заинтересованных в честном спорте во всем мире.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют "духом спорта". Это является сущностью олимпийского движения - стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

**Тема 5.** «Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по легкой атлетике, а так же условий выполнения этих норм и требований . »

**Цель занятия:** Познакомить обучающихся с порядком присвоения спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов.

**Методические приёмы:** Рассказ тренера-преподавателя, беседа с обучающимися по обмену из личного опыта по выполнению спортивных разрядов и спортивных званий.

Спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет; МС — с 15 лет; спортивный разряд КМС — с 14 лет, массовые разряды — с 10 лет. Молодому поколению можно рассчитывать тоже на звания, I юношеский разряд до 18 лет, II юношеский разряд до 16 лет, III юношеский разряд присваивается до 14 лет.

**Тема 6.** «Основы спортивного питания».

Цель занятия: дать обучающимся понятие о питании как энергетическом факторе. Показать баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, показ схем, таблиц.

Лёгкая атлетика требует строгого соблюдения баланса в потреблении белковой пищи, гликогена и жиров. Пять руководящих принципов помогут спортсмену составить правильное меню

Углеводы – главное «топливо» организма атлета. Человек получает из пищи глюкозу, которая остается в мышцах в виде углевода гликогена. При длительных тренировках гликоген теряется.

Продукты с большим процентом жира неизбежно входят в спортивное питание. Легкая атлетика сжигает слишком много калорий. Жир превращается в энергию, когда иссякают углеводные ресурсы организма. Спортсменам следует выбирать пищу с ненасыщенными жирами:

Без четко налаженного питьевого режима невозможно правильное спортивное питание. Легкая атлетика предполагает напряженные физические упражнения с большой амплитудой движений. Это вызывает усиленную работу выделительной системы, и может привести к обезвоживанию. Важно! Спортсмен не должен ждать, когда ему захочется пить. Ощущение острой жажды может означать высокую степень обезвоживания.

**Тема 7.** «Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта».

Цель занятия: обосновать необходимость применения теоретических знаний возрастной физиологии при подборе физических упражнений, учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, чтобы физическая нагрузка была соразмерной, безопасной, а физическое развитие своевременным и гармоничным ознакомить обучающихся к требованиям.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом плакатов и рассказом о физиологии строения и развитии организма человека.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

В связи с вышеизложенным, кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека



ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

## **2.Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»**

**Тема1.** Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Цель занятия: Формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом видеороликов и рассказом об укреплении здоровья методом закаливания.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс целенаправленного развития физических качеств или физических способностей, которые имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности. Она направлена на

всестороннее и гармоничное физическое развитие человека и имеет особое значение на начальных этапах тренировки и для профессионально-прикладной подготовки.

Главными задачами ОФП являются: повышение функциональных возможностей организма и общей работоспособности, коррекция телосложения, развитие до требуемого уровня основных физических качеств.

**Укрепление здоровья** – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.

В процессе физического воспитания необходимо использовать благотворное воздействие факторов внешней среды: водную среду, воздушные ванны. Солнечные ванны, ландшафт, высоту над уровнем моря, природный шумовой фон. Однако, в настоящее время, необходимо достоверно убедиться, что факторы внешней среды действительно положительно воздействуют на организм человека. Это относится, прежде всего, к уровню радиационного фона местности, степени загрязненности воздуха и воды в естественных водоемах, интенсивности и составу солнечной радиации, наличию поблизости от мест занятий высоковольтных линий передач, сточных вод и прочим неблагоприятным факторам. Сейчас многие виды спорта начинают культивировать исключительно в искусственных условиях; плавание, спортивные игры, гимнастика, единоборства.

При этом необходимо соблюдение определенных гигиенических требований к спортивным сооружениям - чистоты, влажности воздуха, аэрации, освещенности, мерам по обеспечению безопасности спортсменов.

**Тема 2.** Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

Цель занятия:

-Дать обучающимся понятие работоспособности организма.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с разбором темы на примере действующего спортсмена.

Работоспособность - это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния.

Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха. Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

В целях учета физиологических возможностей человека следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда. Научно обоснованным режимом труда и отдыха на предприятиях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

**Тема 3.** Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Методика: рассказ тренера-преподавателя, дать характеристику физических способностей человека.

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

Сила – это способность человека внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – напряжений. Силовые способности это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Сила – это одно из важнейших качеств, необходимых хоккеисту.

Сила необходима в момент броска, необходима при выполнении хоккеистом силовых приемов, при беге на коньках. Влияет сила и на развитие скорости и важна при развитии ловкости. Сила помогает хоккеисту не чувствовать усталости. С помощью силы, вратарь не чувствует тяжести экипировки и не чувствует утомления при вынужденном положении в основной стойке. Для игры клюшкой нужны сильная кисть и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья. Специальные упражнения для развития силы хоккеист может выполнять индивидуально или с партнером. Их следует чередовать с упражнениями другого.

При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов, а так же их сочетаний – стартовый разгон, ускорение, разбег, отталкивание.

Необходимо облегчать условия осуществления этих упражнений: выполнять выбегания с низкого старта и ускорение с сокращением длины шагов, выполнять все это в повышенном темпе. Делать ускорение, разбег, многоскоки под гору (1 – 5 градусов) или по ветру. Отталкиваться с возвышения 2 – 10 см.; использовать специальные тренажеры с передней тягой и блок, облегчающие вес тела на 10-15 %.

Движения надо выполнять максимально быстро, чередуя заданную скорость со скоростью 95 – 100 % от максимальной.

При непрерывном повторении упражнений, быстроту лучше повышать до максимальной скорости постепенно.

При скоростно-силовом направлении, в подготовке решается задача увеличить силу мышц и быстроту движений, то есть их мощность. Здесь могут применяться небольшие отягощения в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках и многоскоках с разного разбега. Упражнения выполняются максимально быстро и с заданной скоростью в этих условиях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

Координация - это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями.

Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка - привычка тела к определённому количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные.

Гибкость — это способность выполнять любые движения с максимально возможной амплитудой. Термин “гибкость тела” лучше всего подходит для оценки общей подвижности во всех суставах тела. При разговоре об отдельных суставах правильнее говорить о подвижности именно в них: например, “гибкость коленного сустава” или “гибкость шеи”.

При недостаточной гибкости той или иной части тела резко усложняется и замедляется процесс освоения и выполнения технических элементов, вне зависимости от системы, которую вы практикуете, а некоторые из них вообще не могут быть освоены по этой неприятной причине.

**Тема 4** Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по легкой атлетике.

Цели: - умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

– умение осознанно осуществлять выбор профиля

–готовность нести ответственность за сделанный выбор;

– высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

Использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование); контрольные соревнования; товарищеские встречи, психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и

соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

### **3. Рабочая программа по предметной области «Основы профессионального самоопределения»**

**Тема 1.** Формирование социально значимых качеств личности.

**Цель:** развитие умения осмысливать собственные устремления, принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

**Методические приемы:** объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок, работа под руководством старших воспитанников.

Среди основных требований к личности спортсменов в практической подготовке рассматриваются специальные показатели, определяющие психологическую готовность к соревновательной деятельности, - психическая устойчивость, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль.

В свою очередь, в структуре личности выделяются общие психологические показатели, определяющие указанную специальную психологическую соревновательную готовность. Среди них - эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность и др.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости .

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

1. Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).
2. Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи, с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.
4. Инициативность - способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

5. Самостоятельность - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.
6. Смелость - способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.
7. Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.
8. Решительность - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.
9. Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.
10. Стойкость - способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

**Тема 2.** Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе).

Цель: Содействовать развитию у воспитанников жизненно важных социальных способностей (уверенно общаться, решать конфликты, совместно достигать целей и др.), помочь воспитанникам самим увидеть собственные ресурсы, которые позволят им стать более активными и ответственными за свою жизнь, способствовать использованию ребятами полученного опыта в реальной социально значимой деятельности.

Методические приемы: Тестирование. В качестве развивающих техник, методик, форм в рамках данного подхода могут быть использованы: дебаты, мозговой штурм, самоанализ, погружения, ролевые игры.

Лидерство - один из древнейших феноменов, психологию которого хотели бы познать люди. Лидером считают человека, обладающего наибольшим авторитетом и признанием в своем окружении, способного вести за собой других людей. Лидера не назначают, он выдвигается сам благодаря своим личным качествам. Один из главных вопросов, который задавали себе многие исследователи: «Лидерами рождаются или становятся, и есть ли эффективные способы развития лидерского потенциала?».



Большое количество исторических примеров показывает, что многие известные лидеры создали себя своими собственными руками. А это означает, что лидерский потенциал можно формировать и развивать.

Не только различные культуры и исторические эпохи, но и социальные классы, слои, группы, общности требуют лидеров, обладающих различными качествами. Одни качества необходимы капитану футбольной команды, другие - руководителю научного коллектива, третьи - лидеру творческого коллектива. Немаловажное значение имеют врожденные физические качества человека, к которым относят рост человека, его вес, сложение или фигуру, внешний вид или представительность, энергичность движений и состояние здоровья. Однако быть физически выше и крупнее, чем средний человек в группе, еще не дает никакого права стать в ней лидером

Список черт, необходимых лидеру, по мере исследований постоянно расширялся, но правильного объяснения этому феномену так и не находилось. Некоторые до сих пор думают, что лидерство - это качество, которое или есть от рождения, или его нет вообще. Это ложная теория, поскольку искусству быть лидером можно научиться.

«Теория лидерских качеств» является наиболее ранним подходом в изучении и объяснении лидерства. Первые исследователи пытались выявить те качества, которые отличают «великих людей» в истории от масс. Исследователи верили, что лидеры имеют какой-то уникальный набор достаточно устойчивых и неменяющихся во времени качеств, отличающих их от общей массы людей. Исходя из этого подхода, ученые пытались определить лидерские качества, научиться измерять их и использовать для выявления лидеров.

Искусство общения во все времена признавалось обязательной чертой лидера. У всех народов, а у древних в первую очередь, считалось так: человек, стремящийся как-то выдвинуться, стать лидером, должен обладать ораторским искусством не меньше, чем воинской доблестью. Только одним он пользовался в мирное время, а другим - в военное. Вожди были уверены, что сила речи имеет то же значение, что и физическая сила на войне. Искусство публичного выступления и умения общения с другими высоко ценится и сегодня. Многие политики и представители шоу-бизнеса строят свою карьеру именно благодаря своему красноречию.

**Тема3.** Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

Цель: помочь воспитаннику при выборе будущей профессии.

Методические приемы: Тестирование. Посещение вузов в дни открытых дверей.

Выбор профессии учителя не может быть процессом стихийным, зависящим от случайных факторов. Он должен строиться так, чтобы возможности выбирающего профессию соотносились как с его личными потребностями и интересами, так и с потребностями общества. Первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов начинается в школе. Некоторые полагают, что поступив в педагогический вуз, студент окончательно определяется со своей будущей профессией. Однако это далеко не так — профессиональная ориентация не заканчивается даже стенами педвуза.

Профессиональная ориентация на учительскую профессию как система деятельности включает в себя следующие компоненты:

- профессиональное просвещение (профинформацию);
- профессиографию;
- профессиональную консультацию;
- профессиональный отбор;
- профессиональную адаптацию.

Если работа над первыми четырьмя компонентами начинается ещё в стенах школы, то процесс профессиональной адаптации проходит уже непосредственно в учительском коллективе в первые годы работы.

**Профессиональное просвещение** предусматривает овладение учащимися общеобразовательной школы определенной совокупностью знаний о социально-экономических и психофизиологических условиях правильного выбора учительской профессии. Как правило, учащиеся здесь получают информацию о наиболее общих признаках профессии. По мере накопления данная информация приобретает для школьника побудительную направленность. Психологи рекомендуют начинать работу по профориентации уже на ранних этапах социализации личности, возможно с 4—5 класса школы по специальным программам.

Важным шагом в знакомстве с педагогической профессией является возможность обратиться к **профессиографии**, представляющей собой описание учительской профессии, специальностей, в нее входящих. Профессиография включает в себя основные требования, которые предъявляются к психологическим и физическим качествам учителя, а также факторы, которые обуславливают успешность или не успешность, удовлетворённость или неудовлетворённость личности профессиональной деятельностью учителя.

**Профессиональная консультация** предполагает установление соответствия индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей школьника специфическим требованиям той или иной профессии.

*Профессиональный отбор* позволяет, опираясь на выявленные психофизиологические и личностные качества, определить для школьника профессию и специальность. Определение пригодности к педагогической профессии обусловлено воздействием различных факторов. Ведь далеко не безразлично, что послужило основанием для выбора профессии, каким путем складывались мотивы, стремления, побуждения, под воздействием которых ускорялся или замедлялся рост профессиональной пригодности.

Под *профессиональной адаптацией* понимают процесс приспособления молодого человека к производству, трудовому коллективу, условиям труда и особенностям конкретной специальности. Успешность адаптации служит показателем правильного выбора профессии. По мнению ряда исследователей (Пашкевич Г.Н., Чистякова С.Н.), профессиональная адаптация учителей характеризуется такими признаками, как сохранение и дальнейшее развитие склонностей к педагогической деятельности, совпадение общественной и личной мотивации труда. Профессиональная адаптация осуществляется в единстве с социальной адаптацией.

Подготовка к профессиональной адаптации начинается со школы, но не заканчивается на ней. Профессиональная адаптация молодых учителей происходит успешно при благоприятном отношении со стороны администрации школы, более опытных коллег, родителей, коммуникативных и других личностных качеств самого учителя. В профориентации, помимо вышеназванных компонентов, важно иметь в виду экономический, социальный, психологический, медико-физиологический и педагогический аспекты.

**Тема4.** Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Цель: умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по различным профилям; умение осознанно осуществлять выбор профиля, соответствующего своим склонностям, индивидуальным особенностями и интересам; готовность нести ответственность за сделанный выбор;

Методические приемы: профессионального самоопределения обучающихся, в том числе путём вовлечения образовательного потенциала внешкольной среды (помощь при проведении соревнований); выстраивания индивидуального образовательного маршрута обучающегося; реализации личностно-ориентированного воспитательно-образовательного процесса.

Предпрофессиональная подготовка характеризуется разносторонней ориентацией, которая связана с социальным развитием и социальной адаптацией подрастающего

поколения. При этом, она отличается по целевому назначению, задачам, содержанию, технологиям организации, итогам прохождения.

Целевым назначением предпрофессиональной подготовки является: воспитание трудолюбия, уважительного отношения к труду, в любых его проявлениях и направлениях; формирование осознанного стремления заниматься трудовой деятельностью, развиваться и постоянно совершенствовать свои навыки и способности; развитие качества, которые будут необходимы для реализации себя в определенной профессиональной сфере; стремление к развитию профессионализма и профессиональной компетентности; формирование профессиональной мобильности и динамичности; постоянное обновление знаний и навыков, отвечающих тенденциям социально-экономического развития общества; воспитание самостоятельности, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию; воспитание творческой активности и развитие креативного мышления; приобщение к научно-исследовательской, экспериментальной деятельности. Лень читать? Задай вопрос специалистам и получи ответ уже через 15 минут! ЗАДАТЬ ВОПРОС Содержание программ предпрофессиональной подготовки фиксируется той организацией, которая осуществляет деятельность в сфере дополнительного образования. Оно может включать в себя допрофессиональное обучение и развитие, а также начальную подготовку в профессиональной области деятельности.

Предпрофессиональная подготовка основывается на составлении образовательных программ, которые имеют свои особенности реализации:

Во-первых, это нормативное регулирование таких программ предполагает наличие минимума содержания, упрощенной структуры и условий для их практического осуществления. Такие программы не отличаются сложностью и трудоемкостью их реализации. Они не могут иметь расширенный объем, поскольку содержание отвечает целевому назначению программы, а предпрофессиональная подготовка имеет узкую направленность.

Во-вторых, учреждения предпрофессиональной подготовки устанавливают особый порядок набора учащихся, который может отличаться от порядка, установленного на государственном уровне при приеме в учебные заведения.

В-третьих, аттестация учащихся проводится по правилам и методам, установленным учреждением дополнительного образования. Они могут иметь свою специфику.

Естественно, что государство не оставляет учреждениям дополнительного образования полной свободы в составлении программ. Оно устанавливает определенное регулирование в этой сфере, проявляющееся установлением обязательных условий,

которые должны быть соблюдены при разработке программ. Они включают наличие определенного минимума в части их содержания, следование определенной структуре и соблюдении некоторых обязательных условий их практической реализации, а также временных рамок. Данные условия имеют свою специфику, в зависимости от направлений деятельности учреждения дополнительного образования.

**Тема5.** Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Целью данного этапа является формирование творческого мышления учащихся.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

В основе учебного процесса оказывается сотрудничество и продуктивное общение учащихся, направленное на совместное разрешение проблем, формирование способности выделять важное, ставить цели, планировать деятельность, распределять функции и ответственность, критически мыслить, достигать значимые результаты. В российской педагогике этот подход связан с использованием таких методов обучения, как проблемный и проектный. Учебная деятельность в этом случае ориентирована на успешную деятельность в условиях реального общества. Результатом обучения оказывается уже не усвоение знаний, умений и навыков, а формирование ключевых компетентностей, обеспечивающих успех практической деятельности.

Важной чертой проектного подхода является гуманизм, внимание и уважение к личности ученика, позитивный заряд. Направленный не только на обучение, но и на развитие личности обучаемых.

В педагогической литературе можно встретить различные определения учебного проекта.

В любом случае учебный проект основывается на следующих моментах:

- развитию познавательных,
- творческих навыков учащихся,
- умений самостоятельно искать информацию,
- развитию критического мышления;

самостоятельной деятельности учащихся:

- индивидуальной,
- парной,
- групповой, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени; решении какой-то значимой для учащихся проблемы, моделирующей деятельность специалистов какой-либо предметной области; представлении итогов выполненных проектов в "осязаемом" виде (в виде отчета, доклада, стенгазеты или журнала и т.д.),

причем в форме конкретных результатов, готовых к внедрению; сотрудничестве учащихся между собой и учителем ("педагогика сотрудничества").

Для ученика проект - это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально или в группе, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат. Это деятельность, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной самими учащимися. Результат этой деятельности - найденный способ решения проблемы - носит практический характер и значим для самих открывателей. А для учителя учебный проект - это интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания, которое позволяет вырабатывать и развивать специфические умения и навыки проектирования: проблематизация, целеполагание, планирование деятельности, рефлексия и самоанализ, презентация и самопрезентация, а также поиск информации, практическое применение академических знаний, самообучение, исследовательская и творческая деятельность.

При работе с проектом нужно выделить ряд характерных особенностей этого метода обучения. Прежде всего это наличие **проблемы**, которую предстоит решить в ходе работы над проектом. Причем проблема должна иметь личностно значимый для автора проекта характер, мотивировать его на поиски решения.

Проект обязательно должно иметь ясную, реально достижимую **цель**. В самом общем смысле целью проекта всегда является решение исходной проблемы, но в каждом конкретном случае это решение имеет собственное неповторимое решение имеет собственное, неповторимое воплощение. Этим воплощением является **проектный продукт**, который создается автором в ходе его работы и также становится средством решения проблемы проекта.

В работе с проектом есть и еще одно отличие - предварительное **планирование** работы. Весь путь от исходной проблемы до реализации цели проекта необходимо разбить на отдельные этапы со своими промежуточными задачами для каждого из них; определить способы решения этих задач и найти ресурсы.

Осуществление плана работы над проектом, как правило связано с изучением литературы и других источников информации, отбора информации; возможно, с проведением различных опытов, экспериментов, наблюдений, исследований, опросов; с анализом и обобщением полученных данных; с формулированием выводов и формированием на этой основе собственной точки зрения на исходную проблему проекта и способы ее решения.

Проект обязательно должен иметь **письменную часть - отчет** о ходе работы, в котором описываются все этапы работы (начиная с определения проблемы проекта), все

принимавшиеся решения с их обоснованием; все возникшие проблемы и способы их преодоления; анализируются собранная информация, проведенные эксперименты и наблюдения, приводятся результаты опросов и т.п.; подводятся итоги, делаются выводы, выясняются перспективы проекта.

Непременным условием проекта является его публичная защита, **презентация** результаты работы. В ходе презентации автор не только рассказывает о ходе работы и показывает ее результаты, но и демонстрирует собственные знания и опыт проблемы проекта, приобретенную компетентность. Элемент самопрезентации - важная сторона работа над проектом, которая предполагает рефлексивную оценку автором всей проделанной им работы и приобретенного ее в ходе опыта.

По своей сути проектный метод обучения близок к проблемному обучению, которое предполагает последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных проблем, решая которые они под руководством учителя активно усваивают новые знания. Проблемное обучение обеспечивает прочность знаний и творческое их применение в практической деятельности. Кроме того проектный метод имеет сходство с развивающим обучением. Развивающее обучение - активно-деятельностный способ обучения, при котором осуществляется целенаправленная учебная деятельность. При этом ученик, являясь полноценным субъектом этой деятельности, сознательно ставит цели и задачи самоизменения и творчески их достигает.

Творческой личностью не рождаются, ею становятся под влиянием жизни в обществе, в процессе воспитания, специально организованного обучения, постепенно накапливая опыт творческой деятельности, очевидно, что формирование у обучающегося опыта творческой деятельности в процессе обучения в высшем учебном заведении представляется актуальной задачей современного образования.

Принимая это во внимание, обратимся к содержанию понятия «опыт творческой деятельности». В психолого-педагогических словарях нет единого понимания его сущности, даются лишь отдельные толкования понятия «опыт» и «творческая деятельность». Так, в психологии «опыт» – это качество личности, сформированное в процессе ее деятельности, обучения и воспитания, обобщающее знания, навыки, умения и привычки, а «творческая деятельность» рассматривается как деятельность, в которой творчество как доминирующий компонент входит в структуру либо ее цели, либо способов. В формировании опыта творческой деятельности интерес представляют качества и свойства личности, способствующие творческой деятельности. Прежде всего, такое качество личности, как ее опыт. В философии понимание опыта относится к одной из главных проблем исследования и понимается как результат взаимодействия человека с

объективным миром, включающий формы и результаты практической деятельности общества, приемы и навыки, открытые в практике законы человеческой деятельности и развития объективного мира. Выдающийся русский философ В.С. Соловьев утверждал, что опыт – эмпирическое познание действительности; единство знаний и умений. Опыт выступает как результат взаимодействия человека и мира и передается из поколения к поколению.

### **3.Рабочая программа по предметной области «Вид спорта»**

Цели:- умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

– умение осознанно осуществлять выбор профиля

–готовность нести ответственность за сделанный выбор;

– высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

- использование интегральной подготовки спортсмена ( учебные игры, тестирование);

- контрольные соревнования;

- товарищеские встречи - психофизические упражнения ( тактическая задача с максимальными

физическими и волевыми усилиями - финишный рывок. (Применительно ко всем темам .)

**Тема 1.** Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке;



Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

**Тема 2.** Освоение комплексов специальных физических упражнений.

Методические приемы: Объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок.

9 упражнений, которые являются основными и используются бегунами по всему миру. Это своеобразная база, которую должен знать каждый бегун, нацеленный на результат в беге. Если у Вас нет настроения читать, тогда посмотрите видео к конце статьи.

**1. Бег с высоким подниманием колен** – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках происходит дополнительное воздействие на мышцы голени.

Это упражнение поможет исправить распространенную ошибку, когда бедро поднимается недостаточно высоко. Дополнительно спортсмен привыкает к бегу на носках, что важно для коротких и средних дистанций.

*Выполнение:*

Выполняя упражнение следите за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колени поднимаются до высоты при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности.

**2. Бег с захлестыванием голени** – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен.

*Выполнение:*

Руки работают как в предыдущем упражнении. Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту.

**3. Перекаты с пятки на носок** – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени.

*Выполнение:*

Суть упражнения заключается в неспешном поочередном перекачивании с пятки на носок. При этом необходимо делать акцент на носке, стараясь подняться максимально высоко. Выполнять можно в достаточно быстром темпе, но изначально обязательно “распробуйте” упражнение. Чтобы лучше понять технику выполнения **посмотрите видео** в конце статьи.

**4. Многоскоки** – это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую голенистоопную мышцы.

*Выполнение:*

При отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.

**5. Подскоки** – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы.

*Выполнение:*

Если перекаты с пятки на носок дались без особых трудностей, тогда освоить подскоки не составит никаких проблем. В сущности, выполняется такой же перекач с пятки на носок, но движение заканчивается несильным отталкиванием вверх. Для лучшего толчка при постановке стопы необходимо слегка согнуть ногу в коленном суставе, что создаст эффект пружины.

**6. Бег на прямых ногах** является упражнением, которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени.

*Выполнение:*

Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Постановка стопы осуществляется “плашмя”. Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности.

**7. Бег спиной вперед** используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины.

*Выполнение:*

Встаньте спиной к беговой дорожке. Согнув ногу отведите ее назад и поставьте на носок. Выполните отталкивание и повторите тоже другой ногой. Контролируйте силу отталкивания. Если выполнить слишком сильный толчок, то можно потерять равновесие и упасть. Во время выполнения смотрите через левое и правое плечо для предотвращения столкновения с бегущим навстречу спортсменом.

**8. Бег скрестным шагом** включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп.

*Выполнение:*

Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги.

Встаньте боком к дорожке и выполните шаг левой в левую сторону, после чего правой ногой выполните движение за левую ногу. Далее выполните шаг левой в левую сторону, а затем шаг правой, но уже вперед левой ноги. Упражнение выполняется исключительно на носках.

**9. Велосипед или бег колесом** является особенным упражнением в легкой атлетике поскольку почти полностью соответствует движениям, которые происходят во время бега. Оно похоже на бег с подниманием колен, но в данном случае движения выполняются более длительный период, а высота колена выше.

*Выполнение:*

Движения коленями выполняются также, как при беге с высоким подниманием коленей, но с той разнице, что после достижения коленом максимально высокой точки происходит вынос голени вперед. После выноса голени нога опускается на носок и загребающим движением выполняется следующее отталкивание. Движения руками полностью соответствуют технике бега.

Приведенные упражнения являются базовой составляющей на основании которой строится остальной тренировочный процесс. Существует множество более узконаправленных упражнений, которые соответствуют исключительно конкретному виду спорта или дистанции.

**Тема3** Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Методические приемы: Объяснение.

Традиционно формально выделяют физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Используемая классификация видов подготовки в спортивной деятельности достаточно условна и применяется с целью определенной формализации.

Это целесообразно для удобства оперирования средствами и методами, определения генеральных линий в развитии того или иного компонента подготовленности спортсмена на определенном этапе подготовки.

Вместе с тем, каждое свойство, способность или двигательное качество базируются на определенных функциональных возможностях организма, а в их основе лежат конкретные функциональные процессы и физиологические механизмы. Например, такое двигательное качество, как выносливость, и все ее разновидности, в основном будет определяться и лимитироваться уровнем развития механизмов энергообеспечения – анаэробной и аэробной производительностью, а также степенью «функциональной устойчивости», способности сохранять высокий уровень функционирования организма в условиях сдвигов гомеостаза.

Если рассматривать каждый вид подготовки спортсмена, традиционно выделяемые в подготовке спортсмена вообще, то можно сказать, что в своей основе все эти виды содержат процесс совершенствования определенных механизмов и функций определенных систем организма.

- Техническая подготовка, т.е. формирование двигательного навыка и его совершенствование – это формирование определенного уровня функционирования центральной нервной и нервно-мышечной системы, и затем совершенствование механизмов их функционирования.

- Тактическая подготовка – в своей основе имеет совершенствование функций центральной нервной системы и ее высших отделов, развитие их основных отделений – восприятия, анализа, синтеза, реагирования, принятие решения.

- Психологическая (психическая) подготовка – развитие функций высших отделов центральной нервной системы. Этот вид подготовки вплотную смыкается с тактической подготовкой, они имеют в своей основе много общих свойств и механизмов.

- Физическая подготовка (вернее было бы сказать двигательная подготовка) – развитие и совершенствование функций центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем, обеспечивающих эту двигательную активность.

Мы видим, что уровень функционирования различных систем организма является основой для всех видов подготовки, которые выделяются в теории спорта, кстати, весьма условно (Л.П.Матвеев, 1977, 1997).

Большинство авторов, так или иначе, используют термин «функциональная подготовка», но каждый из них вкладывает в него свой смысл.

Отвечая на вопрос, что такое функциональная подготовленность, неизбежно обращение к ее структуре.

Интересны представления болгарского специалиста Ф.Генова (1971), работавшего в нашей стране и хорошо знакомого с отечественными публикациями, по вопросам подготовленности спортсменов. Он предложил свой вариант структуры готовности спортсмена. В спортивной подготовленности, при всей ее целостности, он выделил следующие основные стороны (подструктуры ее целостной структуры):

- *Физиологическая подготовленность*, определяемая приспособительными изменениями, наступающими в организме спортсмена в результате тренировки в данном виде спорта.
- *Психологическая подготовленность*, характеризующаяся приспособительными изменениями, наступающими в психике человека в связи со специфической деятельностью в данном виде спорта.
- *Техническая подготовленность*, определяется уровнем развития у спортсмена способности к выполнению соответствующих по форме и интенсивности двигательных действий.
- *Социальная подготовленность*, определяемая мотивами выполняемой спортивной деятельности (объединяющее звено).

**Тема 4** Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Методические приемы: Лекция, беседа.

Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

### **Тема 5.** Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Методические приемы: Рассказать что такое мотивация, разобрать на примере тему.

Мотивация – это процессы, определяющие движение к намеченной цели, а так же факторы, которые влияют на активность или пассивность поведения. Мотивационными процессами можно управлять. Этот процесс называют мотивированием. Мотивирование может пониматься как создание условий для развития собственных мотивов учеников и как внешнее стимулирование, использование системы поощрений и наказаний. Мотивирование деятельности учащихся на уроке можно осуществлять различными методами: эмоциональными, познавательными, волевыми, социальными. Создание условий для повышения мотивации – очень важный момент организации занятий

Формирование мотивации – это не «перекладывание» учителем в голову ученика готовых, извне задаваемых мотивов и целей учения. На практике формирование мотивов учения - это создание таких условий, при которых появятся внутренние побуждения (мотивы, цели, эмоции) к учению; осознание их учеником и дальнейшего саморазвития им своей мотивационной сферы. Педагог при этом выступает не в роли простого наблюдателя за тем, как развивается мотивационная сфера учащихся, он стимулирует ее развитие системой психологически продуманных приемов.

Только в совокупности различных видов мотивации можно добиться высоких, как статистических данных, так и практически увидеть, как число здоровых, спортивных, социально активных школьников возрастает

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры. Внутренняя мотивация возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий. Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться,

становиться более глубоким и разносторонним. Интерес является постоянным катализатором энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости.

**Тема 6.** Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

Лекция, разобрать правила по видам.

Правила соревнований по лёгкой атлетике.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года.

В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских). На официальных соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.

Бег (беговые дисциплины) лёгкой атлетики.

Объединяют следующие виды : спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами ( в эстафетах, многоборьях).

Условия.

Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, на зимних 4-6

дорожек. Ширина дорожки — 1.22 м, линии, разделяющей дорожки — 5 см. На дорожки наносится специальная разметка указывающая старт и финиш всех дистанций и коридоры для передачи эстафетной палочки.

Сами соревнования почти не требуют сколько-нибудь особенных условий. Определённое значение имеет покрытие из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гравевыми, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов таких как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных стартов технический комитет IAAF сертифицирует качество покрытия по нескольким классам.

В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли - шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также пункты питания.

Общие.

На старте спортсмены занимают свои позиции согласно жребию или местам, занятым на предыдущих этапах соревнований. При команде «на старт» («on your marks») занимают места у стартовой линии или в колодках (спринт). При команде «внимание» («set») готовятся к старту и должны прекратить всякое движение (команда применяется только в спринте). Команду «марш» даёт стартер выстрелом стартового пистолета, с которым на крупных соревнованиях соединён электронный таймер.

В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м — 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии обозначающей старт.

Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

Регламент.

На крупных соревнованиях при большом количестве участников старты проводятся в несколько кругов отсеивающих проигравших (либо по занятому месту либо по худшему времени). Так на летних Чемпионатах Мира и Европы и Олимпийских Играх принята следующая практика (количество кругов может меняться в зависимости от числа участников).



100 м и 800 м проводятся в 1-4 круга (забег-четвертьфинал – полуфинал - финал) от 1500 м до 5000 м в 1-3 круга (забег-полуфинал-финал) 10 000 м — в 1-2 круга (забег-финал) При этом в финальных забегах участвуют 100 м до 800 м, эстафеты — 8 спортсменов/8 команд от 1500 м до 10 000 м — 12 спортсменов и более

Изменения правил.

Начиная с 2008 года IAAF начала постепенное внедрение новых правил, с целью повышения зрелищности и динамизма соревнований. В беге на средние, длинные дистанции и стипльчезе снимать 3 худших по времени спортсменов. В гладком беге на 3000 м и стипльчезе последовательно за 5, 4 и 3 круга до финиша. В беге на 5000 метров также троих за 7, 5 и 3 круга соответственно. Планируется что в 2009 году данные правила вступят силу на командном кубке Европы.

Результаты.

Начиная с чемпионата Европы 1966 года и Олимпийских игр 1968 года для регистрации результатов в беге на крупных соревнованиях используется электронный хронометраж, оценивающий результаты с точностью до сотой доли секунды. Но и в современной лёгкой атлетике электроника дублируется судьями с ручным секундомером. Рекорды мира и рекорды более низкого уровня фиксируются в соответствии с правилами IAAF.

Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

Технические дисциплины лёгкой атлетики.

Объединяют следующие виды: вертикальные прыжки прыжок в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.

Все эти 8 видов (мужская программа) входят в полном составе программу олимпийских игр с 1908 года. С того момента как женское метание молота вошло в программу олимпийских игр (2000 год) — все 8 видов входят и в женскую программу.

Технические виды входят также в легкоатлетические многоборья.

Правила.

Отборочный тур.

В случае если количество спортсменов очень велико проводится два круга: отборочные (квалификационные) и затем основные соревнования. Судейская коллегия устанавливает квалификационный норматив для отборочных соревнований. Если количество спортсменов выполнивших норматив будет меньше 12 человек, то остальных участников (до 12) основных соревнований доберут согласно занятых ими местам. Отборочные соревнования могут проводиться в нескольких группах по возможности (если условия соревнований и количество секторов позволяют) одновременно. Порядок выступления спортсменов на всех этапах определяется жребием. Результаты отборочных соревнований не влияют на основные. На любом этапе при выполнении последовательно трёх неудачных (незасчитанных судьями) попыток спортсмен выбывает из дальнейших соревнований.

Попытка.

На выполнение попытки в технических видах спортсменам даётся одна минута. Время может быть увеличено до 3-5 минут (в зависимости от дисциплины) в случае если в секторе останется 3 или менее участников. При выполнении успешной попытки судья поднимает белый флаг при неудачной красный. Регламент основных соревнований. Победителем становится тот, кто достигнет самого высокого результата среди всех засчитанных попыток в основных соревнованиях.

Соревнования в вертикальных прыжках

В начале соревнований определяется последовательность увеличения высоты планки для всех этапов. На преодоление каждой высоты спортсмену даётся три попытки. Если спортсмен удачно взял высоту то он опять имеет три попытки. Спортсмены имеют право перенести одну или две оставшиеся попытки на следующую высоту.

В случае равенства результатов на очередной высоте и исчерпаниии всех попыток участниками победитель среди нескольких спортсменов определяется по следующему алгоритму:

1. Преимущество получает тот, кто затратил меньше попыток на высоту, где возникло равенство.
2. при равенстве по пункту 1 преимущество у того, у кого наименьшее количество неудачных попыток по ходу всего круга (основного)
3. При равенстве по пункту 2 спортсмены выполняют перепрыжку — дополнительную попытку на следующую по порядку высоте.

Если преодоление этой высоты не выявило победителя то планка опускается на оговорённую величину (2 см в прыжках в высоту и 5 см в прыжках с шестом). Если высоту взяли все спортсмены то планка поднимается на эту величину если не берут то опускается на данную величину и так до тех пор пока не будет определён победитель. При равенстве результатов для других мест (второе, третье и ниже) перепрыжки не назначается, а место делится между спортсменами.

Регламент в остальных технических видах.

В отборочных (квалификационных) соревнованиях каждому спортсмену даётся 3 попытки. Если в основных соревнованиях участвует более 8 спортсменов то каждому даётся по 3 попытки и лучшим 8 спортсменам по окончании 3 попыток предоставляется (финал) ещё три.

Если спортсменов 8 или менее то каждому предоставляется 6 попыток. При равенстве результатов в лучших попытках победителя определяет соответственно вторая (третья и так далее до шестой) попытка.

Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года.

Правила.

Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются. Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей.

Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления

3 x 5 метров. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Попытка считается неудачной, если: В результате прыжка планка не держалась на стойках;

Спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной. Обычно судья фиксирует взятие высоты не раньше, чем спортсмен покинул место приземления, но окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

Прыжок с шестом — дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин — с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Правила.

Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 сантиметров. Обычно на малых высотах планка поднимается с шагом 10-15 см и затем шаг переходит к 5 см. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 5 x 5 метров. Длина дорожки для разбега не менее 40 метров ширина 1.22 метра. Спортсмен имеет право попросить у судей отрегулировать расположение стоек для планки от 40 см перед задней поверхностью ящика для упора шеста, до 80 см по направлению к месту разбега.

Попытка считается неудачной если:

-В результате прыжка планка не удержалась на стойках спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом. Спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения. Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага это уже не имеет значения — попытка засчитана. Если при выполнении попытки шест сломается спортсмен имеет право выполнить попытку заново.

Тактика.

Возможность пропускать высоты и переносить попытки является основным тактическим приёмом в ходе соревнований. Типичный приём в случае неудачной попытки на очередной высоте это перенести две попытки на следующую высоту. Соревнования в прыжке с шестом одни из самых длительных в легкоатлетических секторах и иногда затягиваются на много часов. В последнее время рассматриваются альтернативные варианты правил при которых спортсменам (как в тяжёлой атлетике) даётся фиксированное количество попыток на все соревнования.

Соревнования в горизонтальных прыжках

Прыжок в длину — дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Правила соревнований.

Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления.

Техника и стиля.

У мужчин атлетов мирового класса, начальная скорость при отталкивании от доски достигает 9.4 — 9.8 м/с. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20-22 градуса и высота центра масс относительно обычного положения при

ходьбе — 50-70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега.

Прыжок состоит из четырёх фаз : разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

«**В шаге**» (The Stride jump или Sail jump (англ.)) Простейшая техника известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам любителям с уроков физкультуры это прыжок «в шаге» или «согнув ноги». После отталкивания толчковая нога через сторону присоединяется к маховой и плечи отводятся немного назад. Хотя это элементарный вариант прыжка, но им пользуются атлеты высокого уровня и в XXI веке. Так английский легкоатлет Томлинсон, который имеет в активе прыжок на 8.25 м, прыгает «в шаге». Этим же стилем Галина Чистякова установила мировой рекорд 7.52 м.

«Прогнувшись» (The Hang Style (англ.)) — более сложный вариант требующий большей тренированности и координации. Прыгун в полёте прогибает тело в пояснице и как бы делает паузу перед приземлением. В 1920 году эту технику впервые продемонстрировал финский прыгун Туулос. На современном этапе развития лёгкой атлетики это наиболее популярная техника у прыгуний-женщин. Этим стилем например прыгала Хайке Дрекслер.

«Ножницы» (The Hitch-Kick (англ.)) — наиболее сложный вариант, требующий высоких скоростно-силовых качеств спортсмена. Спортсмен в полете словно продолжает бег и делает 1.5, 2.5 или 3.5 шага ногами по воздуху. Это наиболее популярная техника у спортсменов мужчин высокого класса. Стилем «ножницы», прыгнул на 8.95 в 1991]] году Майк Пауэлл. Этим же стилем прыгнул на 8.90 м в Олимпийском Мехико (1968) Боб Бимон.

## Многоборья

Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне.

Дисциплины: В следующих видах многоборий IAAF фиксирует мировые рекорды .

Десятиборье мужчины (летний сезон): 100 м, прыжок в длину,

толкание ядра, прыжок в высоту, 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, 1500 м.

Семиборье женщины (летний сезон): 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м, прыжок в длину, метание копья, 800 м.

Семиборье мужчины (зимний сезон): 60 м, прыжок в длину, 60 м с барьерами толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, 1000 м

Пятиборье женщины (зимний сезон): 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, 800 м Существуют также менее распространённые виды, как например, соревнования по программе мужского десятиборья для женщин. Иногда также учредители коммерческих соревнований могут проводить многоборья по нестандартной программе.

#### Правила.

За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах). В прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки с определёнными условиями разрешено использование ручного хронометража, если стадион не оборудован автоматическим.

Спортивная ходьба — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой в отличие от беговых видов должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400 м дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200 м дорожке в помещении (5 000 м).

#### Правила и техника.

Спортивная ходьба является чередованием шагов, которые должны выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землёй. При этом должны выполняться следующие два правила:

1. Необходимо, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта.

2. Вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

Технику ходьбы спортсмена оценивают судьи на дистанции, которых должно быть от 6 до 9 (включая старшего судью).

Ходьба в легкоатлетической программе является единственным видом, в котором присутствует субъективное судейство. Если в беге спортсменов снимают с дистанции только в исключительных случаях, то в практике ходьбы дисквалификация на дистанции обычное явление. Бывают случаи, когда атлетов дисквалифицируют после финиша.

Судьи могут объявлять предупреждения ходокам при помощи лопаток желтого цвета, чтобы предупредить их от нарушения правил. На одной стороне лопатки нарисована волнистая горизонтальная линия (обозначает потерю контакта с поверхностью), на другой - два отрезка, соединённых примерно под углом 150 градусов (обозначает согнутую ногу). Судья не может предупреждать более одного раза об одном и том же нарушении определённого спортсмена.

Если правило нарушено, судья предъявляет ходоку красную карточку.

Спортсмена дисквалифицируют в том случае, если три красные карточки от трёх разных судей на дистанции были направлены старшему судье. Кроме того, старший судья может дисквалифицировать спортсмена единолично на последнем круге (если соревнования происходят на стадионе) или на последних 100 метрах дистанции (при ходьбе по шоссе).

**Тема 7.** Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Методические приемы: Мастер-класс с известным спортсменом.

***Опыт.*** На своих первых соревнованиях ребенок очень волнуется, это для него новый опыт, и часто бывает, что от волнения ребенок не проявляет себя в полную силу. Но чем больше раз ребенок будет соревноваться, тем меньше он будет волноваться, и скоро ваш воспитанник будет чувствовать себя комфортно на таких мероприятиях.

***Мотивация к дальнейшему развитию.*** Часто, перед соревнованиями ребенок считает что он отлично знает спортивную дисциплину, и пропадает мотивация к занятию. Соревнования здорово отрезвляют, показывают тот уровень, которого можно достичь и к которому можно стремиться. И довольно часто после первых соревнований по легкой атлетике ребенок уже ждет следующие, чтобы еще лучше подготовиться и показать себя.



**Команда единомышленников.** На соревнованиях собираются такие же увлеченные дети (и часто увлеченные родители). Дети общаются между собой, проявляют себя в компании таких же детей, хвастаются своими достижениями и в целом весело проводят время. Важно, что бы соревнования были веселым времяпрепровождением, а не самым важным в жизни событием.

**Развитие самостоятельности и активной позиции.** На соревнованиях ребенок должен делать все сам, без помощи, и тут он проявляет себя, смотрит как другие ребята справляются с задачей самостоятельно и включается в работу. К тому же такого рода события формируют в ребенке потребность активно проявлять себя во всех жизненных сферах.

**Развитие лидерства у мальчиков.** Для мужчин желание быть первым, быть быстрее/выше/сильнее - естественная природная потребность. И как этого достигать, если не соревноваться среди сильнейших? На этом пути обязательно получать опыт побед и поражений, ставить новые цели и достигать их. А стараясь сберечь ребенка от того, что бы он вдруг не расстроился из-за проигрыша, вы просто душиите этот порыв и это желание быть лидером.

#### **4. Рабочая программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»**

**Цели:**- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

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

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Тема 1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Через подвижные игры развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых в экстремальных ситуациях.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В-третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т. п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Тема 2. Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Игры имеют большое значение в развитии физических качеств в раннем школьном возрасте и положительно сказываются на дальнейшем развитии школьников и в их личной жизни. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока.

**Подготовительная часть урока** – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшими движениями для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

*В основной части урока* игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

*В заключительной части урока* – используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Подвижные игры имеют большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда, отдыха.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

**Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр.** Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). И это понятно. Ибо сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Тема 3. Умение соблюдать требование техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера преподавателя. Строго соблюдать правила проведения подвижных игр. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

#### Тема 4 . Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие и затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения. То, что данное действие стало навыком, означает, что индивид в результате упражнения приобрел возможность осуществлять данную операцию, не делая ее выполнение своей сознательной целью

Это значит, что когда мы формируем в процессе обучения у ученика способность совершать какое-то действие, то сначала он выполняет это действие развернуто, фиксируя в сознании каждый шаг совершаемого действия. То есть способность выполнять действие формируется сначала как умение. По мере тренировки и выполнения этого действия умение совершенствуется, процесс выполнения действия свертывается, промежуточные шаги этого процесса перестают осознаваться, действие выполняется полностью автоматизировано - у ученика образуется навык в выполнении этого действия, т.е. умение переходит в навык (см. анимацию).

Но в ряде случаев, когда действие сложное, и его выполнение состоит из многих шагов, при любом совершенствовании действия оно остается умением, не превращаясь в навык. Поэтому умения и навыки различаются еще в зависимости от характера соответствующих действий.

Если действие элементарное, простое, используемое широко при выполнении более сложных действий, то его выполнение формируется обычно как навык, например, навык письма, чтения, устных арифметических действий над небольшими числами и т.д. Если же действие сложное, то выполнение этого действия, как правило, формируется как умение, в состав которого, входит один или несколько навыков.

## **5.Рабочая программа по предметной области «судейская подготовка»**

Тема 1. Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

Для проведения легкоатлетических соревнований в соответствии с действующими правилами назначается руководство соревнованиями судейская коллегия, а во время международных соревнований и первенств, кроме того, и апелляционное жюри.

Во время национальных и международных соревнований руководство соревнованиями состоит из главного судьи соревнования (он обеспечивает общее руководство) и руководителя, ответственного за организацию и техническое обеспечение.

Они отвечают за проведение соревнований в соответствии с правилами. Апелляционное жюри рассматривает все поданные протесты и выносит по ним свое решение. Решение апелляционного жюри является окончательным.

В судейскую коллегияю полного состава входят как минимум 1 главный судья и 4 старших судьи. Кроме того, в зависимости от вида в судейскую коллегияю входят:

- 4 судьи на дорожке;
- 3 судьи хронометриста;
- стартер;
- помощник стартера;
- отвечающий за возвращение участников при нарушении ими правил старта;
- следящий за порядком на старте;
- счетчик кругов;
- секретарь судейской коллегии;
- судьи на финише;
- судьи на дистанции;
- судья по измерению скорости ветра в беге на короткие дистанции и прыжках.

Главный судья отвечает за соблюдение правил соревнований и принимает решения по всем техническим вопросам, могущим возникнуть в ходе соревнования (например, разногласия об очередности занятых мест он разрешает в соответствии с отчетом старшего судьи на финише, старшего судьи-хронометриста и показаний фотофиниша).

Во всех соревнованиях, во время которых результаты фиксируются по высоте и длине, старшие судьи обязаны измерять каждую попытку, выполненную в соответствии с правилами, и заносить результаты в протокол.

В прыжках в высоту и с шестом надлежит измерять высоту, на которую устанавливается планка. Каждому участнику предоставляется на каждой высоте только 3

попытки. По окончании соревнования по виду определяется очередность мест, занятых всеми участниками, а результаты заносятся в протокол.

## Тема 2. Знание этики поведения спортивных судей.

Методические приемы: Проведение творческих встреч с тренерами и их спортсменами.

Категории этики: добро и зло, благо, справедливость, долг, совесть, ответственность, достоинство и честь - все применимы к правосудию. И не только как требования к судье, а в большей степени - к деятельности судьи, суда.

Применительно к судье, к правосудию, можно усмотреть иное выражение указанных категорий этики: беспристрастность, независимость, свобода выражения мнения, открытость, гласность, равенство и т.д. Надо полагать, что уместно говорить об этике правосудия.

Ныне органами судейского сообщества, юридической общественностью, гражданами, политиками обсуждается новая редакция Кодекса судейской этики, в которой предлагается исходить из 14 принципов. В частности, как минимум семь принципов касаются морали:

- 1) такие принципы должны быть сформулированы в Кодексе судейской этики и давать судьям рекомендации, как поступать в тех или иных ситуациях, как преодолеть препятствия и трудности, с которыми они сталкиваются, для сохранения независимости и беспристрастности;
- 2) каждый судья должен делать все, чтобы поддерживать независимость судебного органа как на институциональном, так и на индивидуальном уровне;
- 3) судьи должны быть честными как при исполнении своих обязанностей, так и в частной жизни;
- 4) судьи должны всегда быть беспристрастными и восприниматься таковыми другими людьми;
- 5) судьи должны исполнять свои обязанности без какого-либо предпочтения и без действительной либо видимой предвзятости;
- 6) судьи должны уважать всех участвующих в судебном разбирательстве лиц, а также лиц, на которых это разбирательство может повлиять;
- 7) судьи должны исполнять свои обязанности с должным уважением к принципу равноправия сторон, избегая предвзятости и дискриминации, поддерживая баланс между сторонами и обеспечивая каждой стороне справедливое рассмотрение.

Отметим, что проект новой редакции Кодекса судейской этики в полной мере можно считать Кодексом именно судейской этики. Однако, опять-таки, стержнем являются требования, предъявляемые к судье. Такое положение вызывает справедливые

возражения. Кодекс судейской этики, нам представляется, должен охватить правосудие в целом.

До настоящего времени сохраняются неясности при применении норм федерального законодательства, Кодекса судейской этики относительно оценки поведения судьи, осуществляющего правосудие. Проблемы в деятельности судов, связанные с нарушением этических правил, недолжное отношение к суду, вплоть до недоверия со стороны отдельных лиц, перегибы и перекося в подходах к суду, судьям, правосудию - все эти проблемы имеют место быть.

Тема 3. Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

Квалификационная категория "юный спортивный судья" присваивается физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, по месту жительства кандидата или по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении Квалификационных требований (далее - Ходатайство).

Вторая и третья категория присваиваются органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов (далее - органы местного самоуправления) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Вторая и третья категория присваиваются подразделениями федеральных органов по месту их нахождения по Представлению, подписанному должностным лицом, уполномоченным подразделением федерального органа (далее - должностное лицо) (для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Первая категория присваивается органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации (за исключением случаев присвоения сотрудникам федеральных органов, принадлежность которых к таким федеральным органам отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации или по месту нахождения подразделения федерального органа по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью

руководителя региональной спортивной федерации или подразделения федерального органа.

#### Контрольно-измерительные материалы.

#### **Объемы учебных нагрузок:**

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года - 52 недели.

Тренировочные занятия 46 недель проводятся в соответствии с учебным планом и 6 недель работа с обучающимися проводится по индивидуальным планам (период активного отдыха) или в условиях спортивного лагеря, каникулы.

#### **Методические материалы.**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапе и совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и контроль.

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в ДЮСШ осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором ДЮСШ.

Расписание занятий тренерами-преподавателями составляется с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарногигиенических норм.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах,
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям, планам подготовки (начиная с тренировочного этапа) в период активного отдыха.



На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

### Перечень информационного обеспечения.

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 14.10.2013г.
  2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 24.04.2013 №220
  3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -3-е издание- М. «Академия»2004
  4. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977.
  5. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
  6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
  7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
  8. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
  9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. Терра-спорт, 2000.
  10. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.
  - Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М., 1985.
  11. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
  12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
  - Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995.
  - Озолин Э. С. Спринтерский бег. -М.: Физкультура и спорт, 1986.
  13. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
  14. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
  15. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В.М.
  16. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
  17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 260 с.
  19. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М. ВНИИФК, 1994.
  20. Титова Т. Оздоровительные возможности урока физкультуры // Спорт в школе. - 2005 №19. - С 47
  22. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА. - 2005 - №2. - с 3
- Ссылки:**  
<http://www.rusathletics.com>  
<http://www.spb-la.ru>  
[http://uzathletics.uz/news/news\\_post/novyuy-nomer-zhurnala-legkaya-atletika](http://uzathletics.uz/news/news_post/novyuy-nomer-zhurnala-legkaya-atletika)  
<https://bigenc.ru/sport/text/4427139>  
[https://studopedia.ru/11\\_83036\\_teoricheseskaya-podgotovka.html](https://studopedia.ru/11_83036_teoricheseskaya-podgotovka.html)