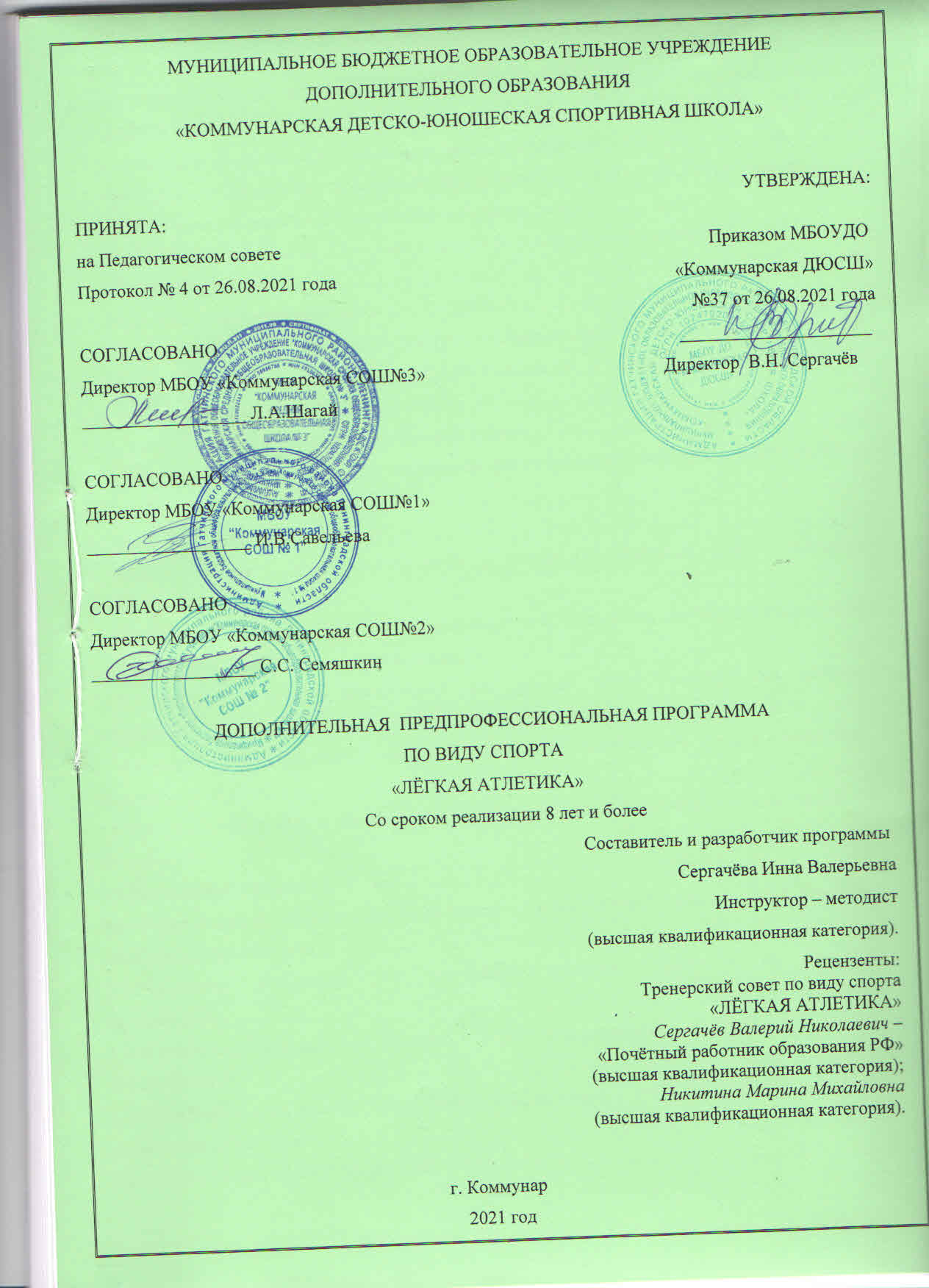
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ



ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КОММУНАРСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА:

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете Приказом МБОУДО

Протокол № 4 от 26.08.2021 года «Коммунарская ДЮСШ»

№37 от 26.08.2021 года

СОГЛАСОВАНО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор МБОУ «Коммунарская СОШ№3» Директор В.Н. Сергачёв

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Шагай

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Коммунарская СОШ№1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Савельева

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Коммунарская СОШ№2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.С. Семяшкин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА

«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Со сроком реализации 8 лет и более

Составитель и разработчик программы

Сергачёва Инна Валерьевна

Инструктор – методист

(высшая квалификационная категория).

Рецензенты:

Тренерский совет по виду спорта

«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

*Сергачёв Валерий Николаевич* –

«Почётный работник образования РФ»

(высшая квалификационная категория);

*Никитина Марина Михайловна*

(высшая квалификационная категория).

г. Коммунар

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………………………………….4

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН………………………………………………………………………………………...16

2.1.Учебный план для базового и углублённого уровней сложности программы……………………..16

2.2.Учебный план (уплотненный) для базового и углублённого уровня сложности программы…….18

2.3.Учебный план для одарённых и талантливых обучающихся………………………………………..19

2.4.Годичный цикл спортивной подготовки спортсмена отделения легкой атлетики………………...21

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………………………………22

3.1.Обязательные предметные области…………………………………………………………………...22

3.1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта для базового уровня……………………22

3.1.2.Теоретические основы физической культуры и спорта для углублённого уровня и одаренных и талантливых обучающихся………………………………………………………………………………...23

3.1.3.Общая физическая подготовка для базового уровня………………………………………………25

3.1.4.Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка для углублённого уровня, одарённых и талантливых обучающихся…………………………………………………………………26

3.1.5.Вид спорта для базового уровня……………………………………………………………………..28

3.1.6.Вид спорта для углублённого уровня, одарённых и талантливых обучающихся..………………………………………………………………………………………………33

3.1.7.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке для базового и углублённого уровней, одарённых и талантливых обучающихся………………………………………………………37

3.1.8.Требования к технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой для базового и углублённого уровней, одарённых и талантливых обучающихся………………………………………38

3.1.9.Основы профессионального самоопределения для углублённого уровня, одарённых и талантливых обучающихся……………………………………………………….………………………..38

3.1.10.Воспитательная работа для базового и углублённого уровней, одарённых и талантливых

обучающихся………………………………………………………………………………………………..47

3.2.Вариативные предметные области…………………………………………………………………….49

3.2.1.Различные виды спорта и подвижные игры для базового и углублённого уровней, одарённых и талантливых обучающихся………………………………………………………………….……………..49

3.2.2.Судейская подготовка для углублённого уровня, одарённых и талантливых обучающихся………………………………………………………………………………………………..49

3.2.3.Специальные навыки для базового и углублённого уровней, одарённых и талантливых обучающихся………………………………………………………...……………………………………...49

3.2.4.Спортивное и специальное оборудование для базового и углублённого уровней, одарённых и талантливых обучающихся………………………………………………………………...………………50

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……………………………………………...59

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ…………………………….65

6.ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД…………………………………………………………………………………………….68

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Лёгкая атлетика» МБОУДО «Коммунарская ДЮСШ» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона №273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ»;

-Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

-Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124 «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

-Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

#### -Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с изменениями и дополнениями от: 7 марта 2019 г.;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

-Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

-Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.);

-СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16;

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов МБОУДО «Коммунарская ДЮСШ».

**Легкая атлетика** - один из самых массовых видов спорта, который объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метании, а также многоборьях. В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов, всестороннему воздействию на организм. Легкая атлетика - один из основных видов спорта в системе физического воспитания, так как ее виды используются в детских садах и школах, средних и высших учебных заведениях.

Виды легкой атлетики можно подразделить на пять разделов. Каждый из них подразделяется на разновидности:

1)Спортивная ходьба:

-на 20 (мужчины и женщины);

-50 км (мужчины)

2)Бег:

-на короткие (100, 200, 400 м);

-средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10000 м);

-сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м);

- эстафетный бег (4Х100 и 4Х400 м);

-бег с барьерами (100 м - женщины, 11 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины);

-бег с препятствиями (3000 м).

3) Прыжки подразделяются на:

-вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом);

4)Метания:

-толкание ядра;

-метание копья;

-метание диска;

-метание молота.

5)Многоборья:

-десятиборье (мужско вид);

-семиборье (женский вид).

Бег занимает центральное место в легкой атлетике. Это обусловлено разнообразием форм спортивного бега и тем, что бег входит составной частью в другие виды легкоатлетических упражнений. Бег как средство тренировки универсален, так как, изменяя длину дистанции или скорость бега, можно легко дозировать нагрузку, влиять на развитие скорости, скоростной и специальной выносливости, развивать общую выносливость. Бег является прекрасным и доступным средством оздоровления населения.

Спортивная ходьба - это циклическое движение умеренной интенсивности, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Прыжки - это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Результаты в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Занятия прыжками способствуют развитию умения мгновенно концентрировать свои усилия, ориентироваться в пространстве, развивает силу. Ловкость, быстроту, прыгучесть, смелость, трудолюбие и другие качества, жизненно необходимы е человеку.

Метания - это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Все метания в легкой атлетике выполняются на дальность. Во время метаний происходит энергичная и согласованная работа мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук, при этом движения метателя производятся максимально быстро. Занятия метанием способствуют развитию таких качеств. Как сила и быстрота, координация движений, воспитывает трудолюбие и силу воли.

**Цель базового уровня сложности программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

**Задачи базового уровня сложности программы:**

**Образовательные:**

-Формирование базовых знаний по физической культуре и спорту, использование полученных знаний в повседневной жизни;

-Развитие способностей к реализации избранного вида деятельности в предметной области; формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

-Профилактика и коррекция нарушений осанки;

-Повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у обучающихся с помощью использования аэробных физических нагрузок;

-Обучение технически грамотному исполнению упражнений;

-Развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата у обучающихся с помощью использования различных направлений лёгкой атлетики.

**Воспитательные задачи:**

-Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.

-Воспитание творческой инициативной личности.

-Воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда.

-Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Оздоровительные задачи:**

-Рациональная организация двигательной активности;

-Повышение различных видов физической работоспособности;

-Расширение функциональных возможностей всех органов и систем.

**Реализация программы для базового уровня:**

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для тренеров - преподавателей – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

**Цель углублённого уровня сложности программы**: получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта (в зависимости от года обучения).

**Задачи углублённого уровня сложности программы:**

**Образовательные:**

-Учебно-тренировочный процесс по избранному виду спорта, инструкторская практика, судейская практика, тренерская практика в организациях спортивной подготовки, волонтерская практика на официальных соревнованиях и др.

-Выбор образовательных и профессиональных траекторий детей, профессиональное самоопределение.

-Подготовка к поступлению в профильные образовательные организации среднего профессионального и высшего образования.

**Воспитательные задачи:**

-Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.

-Воспитание творческой инициативной личности.

-Воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда.

-Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Оздоровительные задачи:**

-Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

**Реализация программы для углублённого уровня:**

Для обучающихся – это возможность приобрести предпрофильный минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Для родителей – это возможность реализации интересов своего ребенка.

Для тренеров - преподавателей – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

**Цель работы с одарёнными детьми на этапе совершенствования спортивного мастерства:** формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов.

**Задачи:**

**Образовательные:**

-повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

-повышение функциональных возможностей организма;

-положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

-овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «легкая атлетика»;

-приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «легкая атлетика»;

-знание антидопинговых правил.

**Воспитательные:**

-формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

-позитивное ценностное отношение индивида к спорту, социальная деятельность и ее результаты по осмыслению, сохранению и развитию тех разновидностей, сторон, функций, компонентов и т.д. спорта, которые данный человек оценивает как наиболее важные, значимые, т.е. которые имеют для него статус ценностей.

**Оздоровительные:**

-сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Специфика организации обучения** исходит из:

-наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом большого объёма разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса;

-постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объёмов тренировочных нагрузок;

-повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счёт использования различных тренировочных средств.

Образовательной программой предусмотрена возможность использования сетевой формы реализации образовательной программы.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной предпрофессиональной программе «Лёгкая атлетика»**:**

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская ДЮСШ»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д.3 (ФОК «Олимп»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Лен.шоссе, д.22 (МБОУ«Коммунарская СОШ №1»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Просвещения, д.1. (МБОУ«Коммунарская СОШ №3»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Ижорская, д. 14 (МБОУ «Коммунарская СОШ №2»).

**Структура системы многолетней подготовки.**

Предпрофессиональная Программа по виду спорта «Лёгкая атлетика» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на базовом и углублённом уровнях подготовки.

Возраст обучающихся - 9 - 18 лет.

Программа рассчитана на срок обу­чения - 8 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки, предусматривающей обучение:

-базовый уровень сложности (этап начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения, тренировочный этап 1, 2 годов обучения) – 5 лет;

-углублённый уровень сложности (тренировочный этап 3, 4, 5 года обучения) – 3 года и более;

-группа одаренных и талантливых детей (этап совершенствования спортивного мастерства) -1 год.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом тренеру – преподавателю в форме устного или письменного заявления.

**Формирование групп.**

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются специфика вида спорта и определяются следующие особенности:

-возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

-условия материально – технической базы при проведении занятий, а также условий спортивных соревнований;

-обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;

- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни/этапы реализации программы | | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальное  число обучающихся  в группе |
| БАЗОВЫЙ | НП - 1 | 9 | 15 |
| НП - 2 | 10 | 14 |
| НП - 3 | 11 | 10 |
| ТЭ - 1 | 12 | 10 |
| ТЭ - 2 | 13 | 8 |
|  | ТЭ - 3 | 14 | 8 |
| УГЛУБЛЁННЫЙ | ТЭ - 4 | 15 | 7 |
| ТЭ - 5 | 16 | 6 |

Для группы (объединения) одарённых и талантливых обучающихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап реализации программы | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальное  число обучающихся  в группе |
| Совершенствование спортивного мастерства | 12 | 2 |

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

**Режим занятий:**

-продолжительность одного часа 45 минут (40 минут – особые условия);

-продолжительность одного занятия с учётом психофизиологических, возрастных и индивидуальных в том числе гендерных особенностей и условий материально – технической базы 80 – 180 минут;

-при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми часов;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни/этапы реализации программы | БАЗОВЫЙ | | | | | УГЛУБЛЁННЫЙ | | |
| НП - 1 | НП - 2 | НП - 3 | ТЭ - 1 | ТЭ - 2 | ТЭ - 3 | ТЭ - 4 | ТЭ - 5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 14 |
| Количество недель в год | 42 | 42 | 42 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| Количество занятий в неделю | 3 - 4 | 3 - 4 | 3 - 4 | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 | 4 - 5 | 4 - 5 |
| Общее количество часов год | 252 | 336 | 336 | 440 | 440 | 528 | 616 | 616 |

Группа одарённых и талантливых детей

|  |  |
| --- | --- |
| Группа | ССМ-1 |
| Количество часов в неделю | 18 |
| Количество недель в год | 46 |
| Количество занятий в неделю | 5 - 6 |
| Общее количество часов в год | 828 |

Учебные группы этапа ССМ – могут открываться при условии выполнения требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (приказ МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 20 августа 2019 года N 673) зачисление происходит при условии:

-участие в соревнованиях Всероссийского уровня в составе сборной команды Ленинградской области и Северо - Западного федерального округа;

- выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовки;

-при наличии спортивного разряда – «кандидат в мастера спорта»;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Приём** на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Лёгкая атлетика» в группы на этап начальной подготовки, осуществляется с 1 по 15 сентября текущего года и  проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности.

Для обучающихся, ранее прошедших обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее!Выше!Сильнее!», приём осуществляется в мае и  проводится на основании индивидуального отбора - тестирования, консультаций, результатов итоговой аттестации по дополнительной общеразвивающей программе.

Дополнительный индивидуальный набор обучающихся может быть проведён в течение учебного года, при условии сдачи контрольных нормативов, соответствующих этапу подготовки или выполнении разрядных норм.

**Зачисление** обучающихся на обучение по Программе «Лёгкая атлетика» осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида спорта и в результате успешно пройденного конкурсного индивидуального отбора и электронной регистрации на p47.навигатор.дети.

**Форма обучения очная.**

**Формы организации занятий:**

-Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-Работа по индивидуальным планам (самостоятельные занятия);

-Медико-восстановительные мероприятия;

-Тестирование и медицинский контроль;

-Участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, волонтерской и проектной деятельности;

-Летние и зимние спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы отдыха;

-Инструкторская и судейская практика;

-Дистанционно, удалённо.

**Условия реализации Программы:**

База, оборудование, спортивный инвентарь:

Наличие спортивного и тренажёрного зала, инвентаря для прыжков, метаний, толканий, бега, бега с барьерами, эстафетного бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, прыжковой ямы, матов, рулетки, секундомеров, конусы, фишки.

Экипировка

Костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические, шиповки для бега, прыжков, метаний.

Кадры:

-Сергачёв Валерий Николаевич «Почётный работник образования РФ» (высшая квалификационная категория);

- Сергачёва Инна Валерьевна (высшая квалификационная категория);

- Никитина Марина Михайловна (высшая квалификационная категория).

**Результатом освоения образовательной программы является:**

**В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» теории и методики физической культуры и спорта для базового уровня:**

**- знание истории развития спорта;**

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знание, умения и навыки гигиены;

-знание основ здорового питания;

-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» теории и методики физической культуры и спорта для углублённого уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта;

-знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

-знание этических вопросов спорта;

-знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

-знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта;

-знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической способности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

-формирование социально значимых качеств личности;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углублённого уровня:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической способности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы дл успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Основы профессионального определения» для углубленного уровня:

-формирование социально значимых качеств личности;

-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности;

- участие в волонтерском движении, антидопинговой компании.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта;

В предметной области «Вид спорта» для углублённого уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углублённого уровней:

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

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

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская практика» для углублённого уровня:

-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ёё применения на практике;

-знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «Специальные навыки» для базового и углублённого уровней:

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

-умение развивать профессионально необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового и углублённого уровней:

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

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

                                                2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1.Учебно-тематический план для базового и углублённого уровня сложности \*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ | Общий объём учебной нагрузки в (часах) | Самостоятельная работа в часах | Учебные занятия  (в часах) | | Аттестация  (в часах) | | Распределение часов по этапам обучения | | | | | | | | |
| Базовый уровень | | | | | Углублённый  уровень | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | НП - 1 | НП - 2 | НП - 3 | ТЭ- 1 | ТЭ - 2 | ТЭ - 3 | ТЭ  -4 | | ТЭ - 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | 16 |
|  | **ОБЩИЙ ОБЪЁМ ЧАСОВ** | **3564** | 21 | 24 | 1005 | 21 | 24 | **252** | **336** | **336** | **440** | **440** | **528** | **616** | | **616** |
| **1.** | **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ**  **ОБЛАСТИ** | **1834** | 17 | - | - | - | - | 133 | 179 | 179 | 224 | 233 | 278 | 320 | | 328 |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 341 | 1 | - | - | - | - | 25 | 33 | 33 | 44 | 45 | 51 | 54 | | 56 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 336 | 4 | - | - | - | - | 50 | 69 | 69 | 73 | 75 | - | - | | - |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка | 188 | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 50 | 68 | | 70 |
| 1.4 | Вид спорта – лёгкая атлетика | 674 | 3 | - | - | - | - | 48 | 61 | 61 | 90 | 95 | 101 | 108 | | 110 |
| 1.5 | Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 35 | 1 | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | | 6 |
| 1.6 | Требование к технике безопасности при занятиях боксом | 35 | 1 | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | | 6 |
| 1.7 | Основы профессионального самоопределения | 198 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 56 | 70 | | 72 |
| 1.8 | Воспитательная работа | 67 | 1 | - | - | - | - | 6 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 | 8 | | 8 |
| **2.** | **ВАРИАТИВНЫЕ**  **ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ** | **595** | 4 | - | - | - | - | 38 | 55 | 55 | 70 | 65 | 84 | 120 | | 108 |
| 2.1 | Различные виды спорта и  подвижные игры | 195 | 1 | - | - | - | - | 14 | 20 | 20 | 28 | 23 | 30 | 36 | | 24 |
| 2.2 | Судейская подготовка | 66 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 28 | | 28 |
| 2.3 | Специальные навыки | 166 | 1 | - | - | - | - | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 | 22 | 28 | | 28 |
| 2.4 | Спортивное и специальное  оборудование | 168 | 1 | - | - | - | - | 12 | 18 | 18 | 21 | 21 | 22 | 28 | | 28 |
| **3.** | **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | **24** | - | 24 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | | 4 |
| **4.** | **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | **1005** | - | - | 1005 | - | - | 73 | 94 | 94 | 134 | 130 | 152 | 162 | | 166 |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | 674 | - | - | 674 | - | - | 48 | 61 | 61 | 90 | 95 | 100 | 108 | | 110 |
| 4.2 | Физкультурно-спортивные  мероприятия | 331 | - | - | 331 | - | - | 25 | 33 | 33 | 44 | 35 | 51 | 54 | | 56 |
| **5.** | **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ**  **РАБОТА** | **21** | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 |
| **6.** | **АТТЕСТАЦИЯ** | **45** | - | - | - | 21 | 24 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | | 7 | 7 |
| 6.1 | Промежуточная аттестация | 21 | - | - | - | 21 | - | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 |
| 6.2 | Итоговая аттестация | 24 | - | - | - | - | 24 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | | 4 |

\*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

2.2.Учебный план (уплотненный) для базового и углублённого уровней сложности\*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ | Общий объём учебной нагрузки в (часах) | Самостоятельная работа в часах | | Учебные занятия  (в часах) | | | Аттестация  (в часах) | | Распределение часов по этапам обучения | | | | | | | |
| Базовый уровень | | | | | Углублённый  уровень | | |
| Теоретические | | Практические | Промежуточная | Итоговая | НП - 1 | НП - 2 | НП - 3 | ТЭ- 1 | ТЭ - 2 | ТЭ - 3 | ТЭ  -4 | ТЭ- 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **ОБЩИЙ ОБЪЁМ ЧАСОВ** | **3564** | 21 | | 24 | | 1005 | 21 | 24 | **252** | **336** | **336** | **440** | **440** | **528** | **616** | **616** |
| 1. | ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ | 1874 | - | - | | - | | - | - | 133 | 179 | 179 | 224 | 233 | 278 | 320 | 328 |
| 2. | ВАРИАТИВНЫЕ  ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ | 595 | - | - | | - | | - | - | 38 | 55 | 55 | 70 | 65 | 84 | 120 | 108 |
| 3. | ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | 24 | - | | 24 | | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 4. | ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | 1005 | - | | - | | 1005 | - | - | 73 | 94 | 94 | 134 | 130 | 152 | 162 | 166 |
| 5. | САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ  РАБОТА | 21 | 21 | | - | | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6. | АТТЕСТАЦИЯ | 45 | - | - | | - | | 21 | 24 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |

\*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

2.3.Учебно-тематический план для одаренных и талантливых обучающихся \*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ | Общий объём учебной нагрузки в (часах) | Самостоятельная работа в часах | Учебные занятия  (в часах) | | Аттестация  (в часах) | | Распределение часов |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | ССМ – 1 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **ОБЩИЙ ОБЪЁМ ЧАСОВ** | **828** | 3 | 4 | 255 | 3 | 4 | **828** |
| **1.** | **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ**  **ОБЛАСТИ** | **449** |  | | | | | |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 83 | - | - | - | - | - | 83 |
| 1.3 | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка | 100 | - | - | - | - | - | 100 |
| 1.4 | Вид спорта – лёгкая атлетика | 172 | - | - | - | - | - | 172 |
| 1.5 | Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 6 | - | - | - | - | - | 6 |
| 1.6 | Требование к технике безопасности при занятиях плаванием | 6 | - | - | - | - | - | 6 |
| 1.7 | Основы профессионального самоопределения | 74 | - | - | - | - | - | 74 |
| 1.8 | Воспитательная работа | 8 | - | - | - | - | - | 8 |
| **2.** | **ВАРИАТИВНЫЕ**  **ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ** | **110** |  | | | | | |
| 2.1 | Различные виды спорта и  подвижные игры | 26 | - | - | - | - | - | 26 |
| 2.2 | Судейская подготовка | 28 | - | - | - | - | - | 28 |
| 2.3 | Специальные навыки | 28 | - | - | - | - | - | 28 |
| 2.4 | Спортивное и специальное  оборудование | 28 | - | - | - | - | - | 28 |
| **3.** | **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | **4** | - | 4 | - | - | - | 4 |
| **4.** | **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | **255** |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | 172 | - | - | 172 | - | - | 172 |
| 4.2 | Физкультурно-спортивные  мероприятия | 83 | - | - | 83 | - | - | 83 |
| **5.** | **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ**  **РАБОТА** | **3** | 3 | - | - | - | - | 3 |
| **6.** | **АТТЕСТАЦИЯ** | **7** |  | | | | | |
| 6.1 | Промежуточная аттестация | 3 | - | - | - | 3 | - | 3 |
| 6.2 | Итоговая аттестация | 4 | - | - | - | - | 4 | 4 |

\*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

2.4.Годичный цикл спортивной подготовки легкоатлета

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы обучения | Месяцы | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | январь | февраль | март | апрель | | май | | июнь | июль | август |
| НП | Структура годичного цикла | | Периоды | ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | |
| этапы | ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | | ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЭ,ССМ-1 | Структу  ра годичного цикла | Периоды | | ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ | | | | | | | |
| этапы | | ОБЩЕПОДГО  ТОВИТЕЛЬНЫЙ | | СПЕЦПОДГОТО  ВИТЕЛЬНЫЙ | | | СОРЕВНОВА  ТЕЛЬНЫЙ | | ОБЩЕПОД  ГОТОВИ  ТЕЛЬНЫЙ | | СПЕЦПОД  ГОТОВИ  ТЕЛЬНЫЙ | | СОРЕВНОВА  ТЕЛЬНЫЙ | | ПОДДЕРЖАНИЕ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | | ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ | | ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ | | ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ | | ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОФП | | | ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ | | ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ | | ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ | |

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивной школы определяется:

-задачами, которые поставлены в годичном цикле;

-закономерности развития и становления спортивной формы;

-периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;

-календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности. Годичный цикл подготовки связан с её определённой структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл – на этапе начальной подготовки представляет собой совокупность нескольких тренировочных занятий. Продолжительность микроцикла составляет одну неделю (7дней).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. Средний цикл тренировки на данном этапе содержит от 2-х до 10-ти микроциклов. Мезоструктура представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла является повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов  в определённой последовательности.

Макроцикл ***–*** тренировки на данном этапе предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировке в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1.Обязательные предметные области

**3.1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта для базового уровня.**

Организация тренером – преподавателем специальных занятий по теоретической подго­товке:

- доклады;

- беседы;

- встречи с известными мас­терами спорта и специалистами.

Тренер постоянно должен следить за новин­ками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания.

На этапе начальной подготовки:

Основными методами теоретичес­кой подготовки являются: беседы, демонстрация простейших нагляд­ных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На тренировочном этапе:

Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, занимающихся многоборьями, раз­бор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тре­нировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Теоретические основы преподаются согласно учебного годового планирования вначале или в конце тренировочного занятия в течение 5 – 10 минут в виде лекции или беседы с обучающимся по темам:

**История развития спорта.**

Проведение первых состязаний. Первые Олимпийские игры Древней Греции. Проведение спортивных соревнований, в мире, Европе, России, сильнейшие спортсмены мира, мировые рекорды.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. ДЮСШ как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи города. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта. Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта.

**Основы законодательства в области физической культуры и спорта.**

**Принципы** правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре.

22

**Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

**Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся лёгкой атлетикой. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Требования к закаливанию организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма.

**Основы здорового питания.**

Правильное питание. Дневной рацион.

**Формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.**

Мотивационно-ценностный компонент к занятиям физической культурой. Индивидуальный подход к физическим возможностям и подготовленности обучающихся. Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья обучающегося.

**3.1.2.Теоретические основы физической культуры и спорта для углублённого уровня, одаренных и талантливых обучающихся.**

Организация тренером – преподавателем специальных занятий по теоретической подго­товке:

- доклады;

- беседы;

- встречи с известными мас­терами спорта и специалистами.

На тренировочном этапе:

Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, занимающихся многоборьями, раз­бор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тре­нировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Тренер постоянно должен следить за новин­ками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания.

Теоретические основы преподаются согласно учебного календарного графика вначале или в конце тренировочного занятия в течение 5 – 10 минут в виде лекции или беседы с обучающимся по темам:

**История развития спорта.**

Проведение первых состязаний. Первые Олимпийские игры Древней Греции. Проведение спортивных соревнований, в мире, Европе, России, сильнейшие спортсмены мира, мировые рекорды.

**Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.**

Физическая активность – неотъемлемая часть нашей жизни. Образ и стиль жизни. Свободное время. Физическая активность помогает предупредить следующие серьезные заболевания. Занятия спортом оказывают положительное влияние на качество жизни**.**

**Этические вопросы спорта.**

Спортивная этика в обыденном понимании. Спортивная этика как наука. Структура морали спортивной этики. Взаимоотношения между участниками спортивных процессов. Профессиональный спорт. Организационные характеристики профессионального спорта.

**Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.**

Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Правила избранного вида спорта, требования, нормы, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации. Построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. Структура тренировки. Структура отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недель­ного); мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включа­ющих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца); макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних. Построение многолетней спортивной трени­ровки. Про­должительность систематической подготовки для достижения этих результатов. Индивидуальные особенности спортсмена и темпов роста его мастерства.

**Нормы и требования, выполнение которых, необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований.**

Единая всероссийская спортивная классификация**.** Спортивные разряды. Спортивные звания.Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.

**Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.**

Периоды развития организма. Анатомо-физиологические особенности детей.Обмен веществ и энергии. Кровообращение. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Сосудистая система и артериальное давление. Возрастные изменения легочных объемов и емкостей (ЖЕЛ).

**Основы спортивного питания.**

Правильное питание. Дневной рацион. Подсчёт калорий. Диета. Витаминно-минеральные комплексы. Источники белка. Важные добавки.

**3.1.3.Общая физическая подготовка для базового уровня.**

**Общая физическая подготовка** - процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.

Общая физическая подготовка способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

К задачам общей физической подготовки относятся:

- обеспечение всестороннего и гармонического физического развития организма человека;

- укрепление здоровья;

- создание базы для специальной физической подготовки в профессиональной или спортивной деятельности.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека. В частности, к ним относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, передвижение на велосипеде, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т.п.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

***Физическая подготовка.***

*Развитие силы /силовая подготовка/.*

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры

*Развитие быстроты /скоростная подготовка/.*Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры

*Развитие выносливости.*Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/. Подвижные спортивные игры.

*Развитие ловкости /координационная подготовка/.*Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/.

**3.1.4.Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка для углублённого уровня сложности, одарённых и талантливых обучающихся.**

**Общая физическая подготовка** - процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.

Общая физическая подготовка способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

К задачам общей физической подготовки относятся:

-обеспечение всестороннего и гармонического физического развития организма человека;

-укрепление здоровья;

-создание базы для специальной физической подготовки в профессиональной или спортивной деятельности.

**Специальная физическая подготовка** - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий.

Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

***Специальная физическая подготовка.***

*Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.*

Бег с высоким подниманием бедра, захлёстом голени, захватом и.т.д. Ускорение с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, по сигналу и без, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег остановками и с резким изменением направления.  «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м).  «Челночный бег»,  отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения. Бег в колонну по одному -  по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание. Ускорение, остановка, изменение направления передвижения. Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

*Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.*

Выпрыгивание из полуприседа (сериями 2х10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 раз). Многократно  повторяемые и специально организованные упражнения для игры, игровые упражнения для овладения техники навыками к избранному виду спорта. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением  высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением  препятствий.

*Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).*

Упражнения с набивными мячами (1 кг):  передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.

Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2х10). Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности.

*Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.*

Бег. Бег с ускорениями до 30 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Повторный бег 2-3х20-30м. Бег 30 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 30 м. Бег с препятствиями до 30 м (количество препятствий от 2 - 3, в качестве которых используются набивные мячи,  учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м.

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с места и с разбега.

Метания. Метание малого мяча с места в стену на дальность. Бросок набивного мяча снизу.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 2 – 3 вида.

**3.1.5.Избранный вид спорта для базового уровня.**

**Техническая подготовка**.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения. Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Расчеты на большую физическую силу, вдохновение, случайность, которые якобы могут заменить технику, никогда не оправдываются. Конечно, высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым. Повышению способности проявлять эти качества в избранном виде легкой атлетики способствует более широкое использование облегченных и затрудненных условий (применение различных отягощений). Надо также больше пользоваться соревновательным методом. Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. При современном высоком уровне спортивных достижений без глубокой работы над совершенствованием техники с использованием всех имеющихся в наше время средств ее изучения (биомеханика, кинематографирование, видеомагнитофонная запись, динамометрические устройства и др.) нельзя двигаться вперед и показывать высокие результаты в технически сложных видах спорта. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результаты самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, устранении технических ошибок. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники. Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов — методы и средства, с помощью которых создается правильное представление о технике движений и соответствующем практическом овладении ею, а также возможность объективной оценки выполнения, определения ошибок и их исправления.

*Виды, входящие в лёгкую атлетику.*

*Бег на короткие, средние и длинные дистанции*.

50м, 60, 100м, 200м, 300м, 400м, 600м, 800м, 100м, 1500м, 1 миля. 3000м, 5000м.

*Эстафетный бег.*

4Х100м, 4Х200м, 4Х400м.

*Барьерный бег.*

60м с/б, 100м с/б,110мс/б,400м с/б.

*Прыжки в длину, тройной прыжок.*

*Прыжки в высоту.*

*Прыжки с шестом.*

*Метания:*

*-копья – 800г., 700г., 600г.500г., 400г.*

*-диска -2 кг., 1,75 кг., 1,5кг., 1,0кг, 0,75кг.*

*-молота – 7,26кг., 6,0кг., 5,0кг.,4,0кг., 3,0кг.*

*-мяча – 140г.*

*Толкание ядра – 7, 26кг., 6,0кг., 5,0кг., 4,0кг., 3,0кг.*

*Многоборья – 10, 8, 7, 6, 5, 4, 3- борья*.

**Тактическая подготовка***.*

Искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

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

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

-изучение общих положений тактики;

-знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;

-изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;

-знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

-практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);

-определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

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.

***Обучение и совершенствование технико-тактического мастерства.***

Этап начальной подготовки

-создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

-научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ране;

-предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;

- показ;

- опробование.

Тренировочный этап.

В процессе тренировок спортсмены на тренировочном этапе уже знакомы с техникой видов лёгкой атлетики.

На этом этапе необходимо:

- создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия;

- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия

**Психологическая подготовка.**

Этап начальной подготовки

На этом этапе основной упор в занятиях спортив­ных групп делается на формирование интереса к спорту, пра­вильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чув­стве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отно­шений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Тренировочный этап.

На этом этапевнимание акценти­руется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само­регуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической под­готовленности к соревнованиям.

**Медико-восстановительные мероприятия.**

Медицинский контроль**.**

Этап начальной подготовки

Медицинское обследование проводится один раз в год врачом – педиатром и подтверждается справкой о допуске к занятиям.

Тренировочный этап

Медицинское обследование (спортивная диспансеризация) проводится два раза в год педиатром и спортивным врачом, подтверждается справкой о допуске к занятиям и соревнованиям.

Восстановительные мероприятия.

Все многочисленнее средства восстановления подразделяются на группы:

*психолого-педагогические*

- творческое использование тренировочных и соревновательных на­грузок;

-применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благопри­ятных условий для протекания процесса восстановления;

-оптималь­ная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование ин­тервалов отдыха между упражнениями;

-применение средств и ме­тодов психорегулирующей тренировки.

*медико – билогические*

- специализированное питание, фармакологические средства;

- распорядок дня;

- спортив­ный массах (ручной и вибрационный);

-гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подвод­ный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ван­ны, суховоздушная и парная баня);

- отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

-электросветотерапия -диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафио­летовое облучение;

- баротерапия;

- кислородотерапия.

*Массаж и физиотерапевтические средств.*

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, осо­бенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гид­ропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ульт­рафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокаме­ра, аэромонизация.

*Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой*):

а)ручной массаж используется в предупредительных и восста­новительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин пос­ле работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.

б)вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомен­дован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

в)ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоря­ет протекание окислительно-восстановительных процессов, повыша­ет работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышеч­ным перенапряжением.

*Растирки и спортивные кремы*способствуют более быстрому вос­становлению, лечению спортивных травм и используются как сред­ства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффек­тивнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К ***гидротерапии*** относятся:

- парные и суховоздушные бани;

- душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шот­ландский, веерный, циркулярный);

- ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натриевые (соляные); г) хвойные; д)жемчужные.

*Баротерапия.* Вбарокамере создается декомпрессия до высоты 1500— 2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в трени­ровках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восста­новительных средств.

К ним относятся:

1) токи Бернара;

2) солюкс;

3) электростимуляция.

**3.1.6.Избранный вид спорта для углублённого уровня сложности, одарённых и талантливых обучающихся.**

**Техническая подготовка**.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения. Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Расчеты на большую физическую силу, вдохновение, случайность, которые якобы могут заменить технику, никогда не оправдываются. Конечно, высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым. Повышению способности проявлять эти качества в избранном виде легкой атлетики способствует более широкое использование облегченных и затрудненных условий (применение различных отягощений). Надо также больше пользоваться соревновательным методом. Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. При современном высоком уровне спортивных достижений без глубокой работы над совершенствованием техники с использованием всех имеющихся в наше время средств ее изучения (биомеханика, кинематографирование, видеомагнитофонная запись, динамометрические устройства и др.) нельзя двигаться вперед и показывать высокие результаты в технически сложных видах спорта. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результаты самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, устранении технических ошибок. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники. Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов — методы и средства, с помощью которых создается правильное представление о технике движений и соответствующем практическом овладении ею, а также возможность объективной оценки выполнения, определения ошибок и их исправления.

*Виды, входящие в лёгкую атлетику.*

*Бег на короткие, средние и длинные дистанции*.

50м, 60, 100м, 200м, 300м, 400м, 600м, 800м, 100м, 1500м, 1 миля. 3000м, 5000м.

*Эстафетный бег.*

4Х100м, 4Х200м, 4Х400м.

*Барьерный бег.*

60м с/б, 100м с/б,110мс/б,400м с/б.

*Прыжки в длину, тройной прыжок.*

*Прыжки в высоту.*

*Прыжки с шестом.*

*Метания:*

*-копья – 800г., 700г., 600г.500г., 400г.*

*-диска -2 кг., 1,75 кг., 1,5кг., 1,0кг, 0,75кг.*

*-молота – 7,26кг., 6,0кг., 5,0кг.,4,0кг., 3,0кг.*

*-мяча – 140г.*

*Толкание ядра – 7, 26кг., 6,0кг., 5,0кг., 4,0кг., 3,0кг.*

*Многоборья – 10, 8, 7, 6, 5, 4, 3- борья*.

**Тактическая подготовка***.*

Искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

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

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

-изучение общих положений тактики;

-знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;

-изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;

-знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

-практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);

-определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

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.

***Совершенствование технико-тактического мастерства.***

Тренировочный этап.

В процессе тренировок спортсмены на тренировочном этапе уже знакомы с техникой видов лёгкой атлетики.

На этом этапе необходимо:

- создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия;

- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия.

**Психологическая подготовка.**

Тренировочный этап.

На этом этапевнимание акценти­руется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само­регуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической под­готовленности к соревнованиям.

**Медико-восстановительные мероприятия.**

Медицинский контроль**.**

Тренировочный этап

Медицинское обследование (диспансеризация) проводится два раза в год врачом – педиатром, спортивным врачом, подтверждается справкой о допуске к занятиям и соревнованиям.

Восстановительные мероприятия.

Все многочисленнее средства восстановления подразделяются на группы:

*психолого-педагогические*

- творческое использование тренировочных и соревновательных на­грузок;

-применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благопри­ятных условий для протекания процесса восстановления;

-оптималь­ная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование ин­тервалов отдыха между упражнениями;

-применение средств и ме­тодов психорегулирующей тренировки.

*медико – билогические*

- специализированное питание, фармакологические средства;

- распорядок дня;

- спортив­ный массах (ручной и вибрационный);

-гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подвод­ный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ван­ны, суховоздушная и парная баня);

- отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

- электросветотерапия -диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафио­летовое облучение;

- баротерапия;

- кислородотерапия.

*Массаж и физиотерапевтические средств.*

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, осо­бенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гид­ропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ульт­рафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокаме­ра, аэромонизация.

*Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой*):

а)ручной массаж используется в предупредительных и восста­новительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин пос­ле работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.

б)вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомен­дован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

в)ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоря­ет протекание окислительно-восстановительных процессов, повыша­ет работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышеч­ным перенапряжением.

*Растирки и спортивные кремы*способствуют более быстрому вос­становлению, лечению спортивных травм и используются как сред­ства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффек­тивнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К ***гидротерапии*** относятся:

- парные и суховоздушные бани;

- душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шот­ландский, веерный, циркулярный);

-ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натриевые (соляные); г) хвойные; д)жемчужные.

*Баротерапия.* Вбарокамере создается декомпрессия до высоты 1500— 2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в трени­ровках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восста­новительных средств.

К ним относятся:

1) токи Бернара;

2) солюкс;

3) электростимуляция.

**3.1.7.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке для базового и углублённого уровней сложности, одарённых и талантливых обучающихся.**

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

База, оборудование, спортивный инвентарь:

Наличие спортивного и тренажёрного зала, инвентаря для прыжков, метаний, толканий, бега, бега с барьерами, эстафетного бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, прыжковой ямы, матов, рулетки, секундомеров, конусы, фишки, беговая дорожка – тренажёр.

Одежда легкоатлета - экипировка:

Костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические, шиповки для бега, прыжков, метаний.

**3.1.8.Требования к технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой для базового и углублённого уровней, одарённых и талантливых обучающихся.**

Инструктаж по технике безопасности проводится постоянно, плановые – раз в два месяца и отметка о проведении фиксируется в журнале групповых занятий по темам:

-Вводный инструктаж;

-Техника безопасности при организации и проведении тренировочного занятия;

-Техника безопасности при проведении соревнований и спортивно – массовых мероприятий, праздников;

-Техника безопасности при занятиях на тренажёрах;

-Техника безопасности при проведении спортивных праздников;

-Правила поведения в раздевалках, туалетных комнатах;

-Техника безопасности при движении в транспорте к месту соревнований;

-Техника безопасности на спортивных объектах.

**3.1.9.Основы профессионального самоопределения для углублённого уровня, для одарённых и талантливых обучающихся.**

Профессиональное самоопределение – это большой спектр различных мероприятий: теоретических (беседы, лекции) и практических (помощь тренеру, участие в организации и проведении соревнований) преподаются согласно учебного календарного графика вначале или в конце тренировочного занятия в течение 5 – 10 минут в виде лекции или беседы с обучающимся по темам:

1.Общая характеристика процесса профессионального самоопределения и возможности самопомощи при выборе специальности.

Под процессом профессионального самоопределения принято понимать внешнюю и внутреннюю активизацию представлений человека о себе как субъекте труда и развитие у него способностей и умений самостоятельно определять и осуществлять жизненные профессиональные планы. Профессиональное самоопределение - это вид деятельности человека, имеющей собственное содержание, в зависимости от этапа его развития как субъекта труда. Содержание деятельности по профессиональному самоопределению имеет собственный предмет - систему взаимосвязанных признаков объектов окружающей действительности, называемую профессиональным миром, и на который направлена познавательная активность человека.

2.Ситуация выбора профессии и факторы ее образующие.

Условия, в которых проходит процесс профессионального самоопределения, как подрастающего, так и взрослого человека, определяют обстоятельства этого дела, тесно связанные между собой, названы факторами, образующими ситуацию выбора профессии.



Рис. 1. Факторы, образующие ситуацию выбора профессии.

К ним относятся семья и школа, склонности и способности, уровень притязаний и уровень информированности, контактные группы сверстников и личные профессиональные планы, которые образуют структуру активности субъекта профессионального самоопределения.

Графически она может быть представлена в виде окружности, символически обозначающей границы сознания субъекта, а сами факторы располагаются на ней.

«Закольцованность» данной структуры обусловлена возможностями наглядной графической иллюстрации ситуации выбора профессии, изображенной в форме восьмиугольника выбора-перспективы. Отсутствие такой перспективы означает неполноту ориентировочной основы и может быть сопряжено с ошибочным выбором. При постановке задачи выбора профессии в каждом отдельном случае необходимо построить эту схему и затем провести аналитическую работу, - последовательно разобрать содержание и значение каждого из восьми факторов, представленных на рис.1.

3.Значение позиции родителей и других старших членов семьи в ходе профессиональной ориентации.

Значение позиции родителей и других старших членов семьи в ходе профессионального самоопределения заключается в том, что ценностные семейные ориентиры, т.н. социальная ориентация личности оказывается базовой для профессиональной ориентации. Происхождение человека и отнесенность его личности к тому или иному социальному слою или классу имеют двойственную функцию. С одной стороны из-за механизмов подражания (идентификации) уменьшается неопределенность выбора, так как имеют место традиции. (Часто можно наблюдать в семьях музыкантов, артистов балета, театра и кино феномен ранней профессионализации, когда у ребенка четырех-, пятилетнего возраста развиваются определенные умения из области профессиональных действий). А с другой стороны, наличие потребности в индивидуальном самовыражении заставляет личность пользоваться и механизмами отчуждения от знакомых жизненных и профессиональных сценариев, известных из семейного окружения, - искать свой путь, свое призвание. (Хорошо если эти поиски венчаются успехом, а не затягиваются надолго, а то и на всю жизнь, примиряя человека с неудачей, личностной и общественной несостоятельностью).

4.Позиция тренера - преподавателя, другой социально-значимой личности при формировании представлений о профессиональном будущем.

В случаях, когда перед учеником стоит проблема, как разобраться в отношении к виду спорта, который нравится и, кажется, что в профессии, в будущем хотелось бы заниматься именно им, а также в отношении к самому тренеру - преподавателю. Бывает, что отождествление учебной дисциплины с профессией или плохое различение этих реальностей служат плохо. За ореолом учебного предмета стоит достаточно обширная группа родственных специальностей - профессий, которые будут связаны с учебной дисциплиной довольно тесно, а другие в меньшей степени. Если учащийся интересуется учебным предметом, носящим название «физическая культура и спорт», то ему важно уточнить какие реальные специальности стоят за названием профессии «тренер - преподаватель». Здесь будут сгруппированы и преподаватель физкультуры, и спортсмен, и инструктор по спорту и т.д. Возможно, что предпочтение физкультуры, как предмета связано с развитием у учащегося лишь спортивного интереса, а не с желанием овладеть специальностью. Аналогичным образом нужно разбираться и с перенесением положительного (зачастую, восторженного отношения) к тренеру - преподавателю на учебный предмет, который он ведет, а за тем и на профессиональное будущее. Перенос отношения к человеку - представителю той или иной профессии - на саму профессию осуществляется по механизму подражания другому человеку. Учащемуся нравится подтянутый, в хорошей спортивной форме, веселый и остроумный старший брат друга, который стал пилотом гражданской авиации. Подражая во всем своему идеалу, наш ученик решает тоже стать летчиком. Если он правильно представляет себе все стороны будничного труда пилота: подчинение своего поведения строгому режиму, наличие физических и нервных перегрузок, десинхроноз, другие тяготы летного труда наравне с положительными эмоциональными и физическими ощущениями легкости и послушания тяжелой машины желаниям и усилиям пилота, чувств покорителя земного притяжения и аффективной радости самого полета как результата труда, нужного и другим людям - пассажирам и владельцам грузов, то он, вероятно, тоже будет весел, и тело его будет свободно от напряжения. Если же нет, - то нашего специалиста, выбравшего профессию, таким образом, будут отличать грусть, уныние, опущенные плечи и растерянный взгляд. Порою, увлечение только внешней (артист кино) или какой-нибудь частной стороной профессии, ее названием (боец ОМОН) приводит к ошибочным выводам о профессиональном призвании. Важно стараться проникнуть за зримые явления или кажущуюся незримость требований деятельности за счет мысленных аналитических усилий и путем направленного поиска нужных сведений о повседневном труде специалистов. Именно этот процесс позволит высказать веские доводы, суммировать все «за» и «против» для себя в пользу именно этой деятельности.

5.Позиция товарищей, мнения сверстников о профессиональных намерениях оптанта - субъекта профессионального выбора.

Позиция товарищей, подруг, друзей, их мнения о профессиональных намерениях человека как субъекта профессионального выбора является значимым фактором из-за особенностей психического развития подрастающего человека, поскольку он осуществляет активный поиск своей социальной роли и этот процесс проходит в рамках ведущей деятельности общения с членами контактной референтной группы сверстников. Дружеские связи крепнут и трудно расставаться надолго. Пример типичного высказывания: «Целую неделю придется не видеться, если будем учиться в разных местах». Из-за этого зреет решение идти учиться вместе, в одно учебное заведение, так сказать «за компанию». Последствия такого выбора бывают самыми разнообразными, главное, чтобы у ребят приходило адекватное понимание того, что настоящий друг это тот, который понимает, а не тот, который давит и настаивает. Важно привить понимание того, что более важными оказываются не узко дружеские интересы, а интересы семьи, интересы приобщения к профессиональной общности.

6.Склонности человека как индикатор профессионального призвания.

Склонности человека как индикатор профессионального призвания проявляются в самых разнообразных видах активности, выполняемой на условиях бескорыстной инициативы: ”Делаю, потому что нравиться и просто интересно «мне хочется делать». В склонности проявляется познавательное побуждение человека и активное его действование в заданном направлении при осуществлении любимых занятий, на которые тратится свободное время. Симптомы склонностей определяются по признакам желания человека вмешаться в какое-либо дело. Чем больше перебирается направлений в занятиях и досуговых увлечений до момента совершения решающего профессионального старта, тем шире субъективный опыт, обуславливающий меньшую вероятность смены профессиональных учебных заведений.

7.Способности человека как показатели уровня реальных жизненных достижений.

Некоторые стихийно и специально сформировавшиеся способности человека как показатели уровня реальных жизненных достижений могут иметь значение и для успешности в профессиональной деятельности. Под способностями подразумеваются любые индивидуально-психологические особенности человека (и не сводимые к знаниям, навыкам), обуславливающие продуктивные достижения в деятельности человека выше среднего результата. Если, например, человек хорошо различает запахи и точно помнит их, то это способность. Развитие такой способности важно для хорошей работы повара, товароведа продовольственных продуктов, химику, парфюмеру, фармацевту, столяру (по оттенкам запаха древесины уточняет ее сорт, породу, другие признаки). Любые особенности человека - его личностные и индивидные черты, характерологические и темпераментные проявления, психофизиологические и анализаторные возможности могут выступать в роли способностей. О своеобразии своих способностей надо судить не только по успехам в учебе, но и по достижениям в самых разнообразных видах активности вне школы, института. При выполнении одной и той же работы успех может быть достигнут за счет разных сочетаний способностей. При решении разнообразных задач по профессиональному самоопределению одной из основных выступает формирование у человека способности делать жизненные выборы. Современный опыт профориентационной работы в развитых странах помогает формированию указанной способности через участие подрастающего и уже работающего человека в профессиональных пробах.

8.Уровень притязаний на общественное признание и его связи с уровнями профессионального образования.

Измерителями общественных ценностей человека и его достижений являются внешние и внутренние оценки активности человека. К внешним относятся педагогические и аттестационные оценки, а внутренние оценки - более или менее устойчивое представление человека о том какой оценки он заслуживает - носят название самооценки или уровня притязаний. Уровень притязаний на общественное признание во многом связан с возможностями получения соответствующего уровня образования - высшего, средне-специального и профессионально-технического. В соответствии с законом об образовании в Российской Федерации устанавливаются следующие образовательные уровни (образовательные цензы): 1) основное общее образование; 2) среднее (полное) общее образование; 3) начальное профессиональное образование; 4) среднее профессиональное образование; 5) высшее профессиональное образование; 6) послевузовское профессиональное образование. Лицам, не завершившим образование данного уровня, выдается справка установленного образца.

9.Уровень информированности о мире профессий в целом и об избранной специальности в частности.

Этот фактор имеет важнейшее значение при обдумывании своего трудового пути. Необходимо ориентироваться во всем многообразии специальностей, которые есть в обществе на момент выбора профессии, а также месте и роли избираемой человеком специальности в общей картине мира профессий. Особой задачей выступает задача освоения системы требований деятельности к человеку и формирование готовности реализовать эти требования. Следует понимать, что классификация специальностей Министерства труда и классификация специальностей Министерства образования совпадают в части профессионально-технического и среднего специального образования. По специальностям высшей школы такого совпадения нет. Поэтому при выборе типа учебного заведения и варианта обучения крайне важно понимать какие отличия будут иметь место при получении диплома о квалификации и возможностях трудоустройства с этим дипломом. За последние годы система высшего образования России претерпела весьма значительные изменения, появились государственные, негосударственные и муниципальные образовательные учреждения. В связи с этим возможности выбора направления обучения оказываются расширенными и требуют специального рассмотрения.

10.Личные профессиональные планы и пути их достижения.

  В данном случае под планом подразумевается образ будущего, мысленное представление о самом ближайшем и отдаленном будущем. Личный профессиональный план (ЛПП) должен обладать необходимой информационной полнотой и включать в себя устойчивые представления человека о всех восьми факторах, образующих ситуацию выбора профессии. К ЛПП предъявляются требования обоснованности и согласованности. Ниже на рис.3 обозначен вариант связей факторов по обоснованности ЛПП как вписанный восьмиугольником, а вариант связей факторов по согласованности обозначен лучами.

Наличие обоснованного и согласованного ЛПП обеспечивает осознанный выбор профессии-специальности. Отсутствие необходимых связей между факторами свидетельствует о стихийном, неупорядоченном и, следовательно, неосознанном выборе.

ЛПП может быть основным и резервным. Как правило, более согласованным и обоснованным бывает резервный вариант реализации ЛПП. В качестве основного, ближайшего по времени реализации ЛПП, может выступать идея решить задачу выбора профессии потруднее, чем в случае с запасным, резервным вариантом (при наличии пробы сил). Резервный план относится к плану определенному и беспроигрышному, а “основной” в некотором смысле является неопределенным и достаточно рискованным для успешной реализации.

ПЛАН ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Цель: Создание эффективной системы профессионального сопровождения учащихся в соответствии с их способностями, интересами и запросами рынка труда.

Задачи:

-создать условия для осознанного профессионального самоопределения обучающихся в соответствии со способностями, склонностями, личностными особенностями, потребностями общества, района в кадрах, формирование способности к социально-профессиональной адаптации в обществе;

-создать систему подготовки учащихся в рамках профориентационной подготовки;

-наладить деловые связи с лицами и организациями, заинтересованными в профессиональной подготовке подрастающего поколения;

-раскрыть роль школьных предметов для понимания структуры профессий;

-осуществить диагностическую функцию, определить динамику развития личности;

-повысить профессиональный уровень, творческое мастерство педагогического коллектива, обеспечить профессиональный, карьерный рост педагогов;

-способствовать проектированию подростками своих жизненных и профессиональных планов, идеалов будущей профессии и возможных моделей достижения высокой квалификации в ней.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Содержание* | *Сроки* | *Ответственный* |
| I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ |  |  |  |
| 1.Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп ТЭ – 5, ССМ-1  сентябрь | | | Зам. директора УВР  Тренеры-преподаватели |
| 2.Проведение социологического опроса выпускников МБОУ ДО «Коммунарской ДЮСШ» ДЮСШ с целью выявления профессиональных намерений и их реализации | | 2 раза в год  Сентябрь, март | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 3.Выявление обучающихся на тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения и март на этапе ССМ, не определившихся с выбором профессии | | | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 4.Анализ работы по реализации программы | | май  Администрация | |
| 5.Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями | | март-апрель  Администрация | |
| II.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА | |  |  |
| 1.Подготовка плана работы по профориентации на учебный год | | Май-июнь | Администрация |
| 2.Проведение для обучающихся на тренировочном этапе и этапе СС дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 3.Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер» | | регулярно | Инструктор-методист |
| 4.Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через  реализацию регулярно  раздела «Инструкторская и судейская практика»  образовательной программы отделения  Регулярно, в соответствии с учебным планом | | | Тренеры-преподаватели |
| III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ |  |  |  |
| 1.Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения | | апрель | Заместитель директора по УВР |
| 2.Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения | |  | Заместитель директора по УВР |
| 3.«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы | | 1 раз в квартал | Зам. директора по ВР |
| IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ |  |  |  |
| 1.Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики | | По графику проведения | Тренеры-преподаватели |
| 2.Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации | | Постоянно | Тренеры-преподаватели |
| 3.Проведение анкетирования родителей с целью выявления  их отношения к профессии тренера-преподавателя | | Ежегодно | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 4.Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии | | 1 раз в год | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 5.Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования | | март | Заместитель директора по УВР |
| V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ |  |  |  |
| 1.Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика». | | Согласно учебного плана | Тренеры-преподаватели |
| 2.Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска» | | регулярно | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 3.Организация  встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью | | Ежегодно февраль | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |

**3.1.10.Воспитательная работа для базового и углублённого уровней сложности, одарённых и**

**талантливых обучающихся.**

Воспитательная работа проводится постоянно, как только обучающийся попадает в школьную спортивную среду и способствует:

-формированию сознательного, творческого отношения к труду;

-чувства ответственности за порученное дело;

-бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю, мебели.

Главные воспитательные факторы:

-личный пример и педагогическое мастерство тренера-препода­вателя;

-четкая творческая организация тренировочной работы;

-формирование и укрепление коллектива;

-правильное моральное стимулирование;

 Задачи воспитательной работы:

1.Воспитание всесторонне развитого подрастающего поколения.

2.Создание воспитательной среды, построение системы воспитательной работы, нацеленной на развитие нравственной личности каждого ребенка.

3.Стараться снижать негативное влияние социума на личность ребенка и использовать все позитивные возможности для многогранного развития личности.

Воспитательная работа в школе строится исходя из того, что воспитание, есть управление процессом развития личности. Гуманистический характер образования предполагает реализацию воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии.

Воспитательная деятельность ведется по следующим направлениям:

Работа с ученическим коллективом:

- проведение традиционных спортивных праздников;

- помощь в организации и проведении школьных  мероприятий, спартакиад, соревнований;

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;

- спортивных соревнований с участием родителей;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций: День рождение ДЮСШ, оформление школьных стендов, участие в соревнованиях, спортивно – массовых мероприятиях, школьных и спортивных городских праздниках.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Цели: Формирование личности, как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта.

Задачи:

1.Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и самосовершенствования в достижении максимальных спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.

2.Воспитание моральных и волевых качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для преодоления трудностей и достижения наиболее высокого личного спортивного результата в соответствии с избранным видом спорта (воспитание для спорта);

3.Формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе (через спорт подготовка к жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание работы | Сроки | Ответственный |
| 1. | Планирование воспитательной работы на год | август | Зам. Директора по УВР, инструктор - методист |
| 2. | Организация и проведение праздников и соревнований | весь период | Зам. Директора по УВР, инструктор - методист |
| 3. | Проведение тематических воспитательных бесед в группах | весь период | Тренеры - преподаватели |
| 4. | Изучение учащимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБУДО «Коммунарская ДЮСШ» | сентябрь | Тренеры - преподаватели |

3.2.Вариативные предметные области

**3.2.1.Различные виды спорта и подвижные игры для базового и углублённого уровней сложности, одарённых и талантливых обучающихся.**

Этап начальной подготовки

Большой интерес обучающиеся в младшем школьном возрасте вызывают подвижные и спортивные игры и поэтому очень важно научить правильному владению мячей. Ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырком. Упражнения с передачей мячей в стенку: ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи. Ловля мячей летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Подвижные игры: «День и ночь», «Круговая лапта», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Салки – простые салки», «Рывок за мячом», «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее». «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка»,   «Вызывай смену», «С кочки на кочку» и другие.

Тренировочный этап

На этом этапе используются подвижные игры, но больше внимания уделяется спортивным играм: баскетбол, гандбол, футбол.

**3.2.2.Судейская подготовка для углублённого уровня, одарённых и талантливых обучающихся.**

Тренировочный этап.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики про­ведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, про­водится с целью получения обучающимися звания инструктора-обществен­ника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобре­таются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теорети­ческих занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

**3.2.3.Специальные навыки для базового и углублённого уровней сложности, одарённых и талантливых обучающихся.**

Способность к самоорганизации – важное качество личности, которое существенно помогает в обучении. Умение правильно обустроить рабочее пространство, организовать свой график и своевременно выполнять задания облегчает жизнь самим ученикам, увеличивает эффективность их работы, а также позволяет родителям меньше беспокоиться за своих чад.

Самоорганизация — это особый вид деятельности человека, характеризующийся целеустремленностью, активностью, мотивированностью, самостоятельностью и ответственностью. Другими словами, под этим термином понимается способность ставить цели и достигать их, своевременно выполнять необходимые задания, самостоятельно организовывать свою деятельность и четко придерживаться этой организации. Благодаря этому качеству:

**-Повышается качество работы.**Обучающийся, способный организовать себя и свою деятельность, использует достаточное количество времени для выполнения работы, выполняет ее поэтапно и планомерно, лучше сосредотачивается на выполняемых действиях.

**-Деятельность становится более упорядоченной.**У организованного человека деятельность подчинена определенному распорядку, являющемуся для него наиболее оптимальным. Это позволяет не забывать о важных делах, делать все качественно и вовремя, четко представлять цели и задачи, планировать результаты.

**-Экономятся время и силы.**Хорошая самоорганизация позволяет хорошо планировать время — работа выполняется планомерно и остается достаточно времени для досуга, т.к. отсутствует спешка, нервозность, множественные переделки работы и т.д.

Важно отметить, что полная самоорганизация возможна только у старших школьников и взрослых людей. Дети и подростки могут обладать ее элементами (следование графику, организация рабочего места и пр.), которые можно развить, и которые становятся превосходным задатком для полной самоорганизации. Полное же отсутствие этого качества ведет к падению школьной успеваемости, утере каких-либо навыков и знаний, снижению качества выполняемой деятельности, неэффективности обучения/работы.

Самоорганизация – высший уровень владения собой и своим временем, умения эффективно устроить свою деятельность. Навыки самоорганизации вполне можно развить, и делать это стоит с самого раннего возраста. Для развития способности к самоорганизации у себя или детей понадобится много терпения, желания и готовности меняться, но при этом результаты не заставят себя ждать, а деятельность станет в разы эффективнее.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности.   
Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.   
**3.2.4.Спортивное и специальное оборудование для базового и углублённого уровней сложности, одарённых и талантливых обучающихся.**

Инвентарь для лёгкой атлетики состоит из принадлежностей для бега, прыжков в высоту и с шестом, снарядов для метания и толкания.

**Ассортимент инвентаря для лёгкой атлетики**

**Принадлежности для бега**

К принадлежностям для бега относятся: стартовые колодки, эстафетная палочка, барьер для бега с препятствиями, стартовый пистолет, [секундомер](http://www.mesport.ru/index.php/sportivnyy-spravochnik/127-sportivnyy-sekundomer) и рупор.

**Колодка стартовая.** Эта колодка применяется для отталкивания при старте.

Колодка состоит из горизонтальной площадки с рычагом, позволяющим устанавливать упорную площадку под различным углом относительно горизонтальной линии дорожки.

Долевые прямоугольные прорези на упорной площадке служат для шипов лёгкоатлетических туфель; на горизонтальной площадке пять сквозных отверстий для упора рычага при установке упорной площадки.

Площадки колодок из листовой стали толщиной 5 – 6 мм, шипы и рычаг из круглой стали.

Горизонтальная площадка и шипы окрашены масляной краской в темные цвета, упорная площадка краской ярких цветов с тем, чтобы колодка была заметна на темном фоне беговой дорожки.

**Палочка эстафетная.** Является эстафетной при командном беге. Изготовлена из березы, граба и т.д. путем склеивания двух полых цилиндров. Поверхность палочки полированная или покрытая светлым лаком. Допускается выпуск массивных палочек или палочек из бамбука.

**Размеры и вес эстафетных палочек**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Длина, см | Наружный диаметр, см | Вес, г |
| Для взрослых | 30 | 4 | 100 |
| Для детей | 25 | 3 | 60 |

Барьер для бега с препятствиями. Устанавливается на беговой дорожке. Состоит из деревянной перекладины, укрепленной на двух стойках, и двух подножек, на свободных концах которых для устойчивости барьеров имеются грузы - противовесы.

По конструкции различают барьеры двух типов: постоянной высоты и универсальные переменной высоты.

Барьеры постоянной высоты выпускают четырех номеров: 1, 2, 3 и 4. Барьер №1 (высотой 106,7 см) предназначается для мужчин при беге на дистанцию в 110 м, барьер №2 (высотой 91,4 см) – для мужчин при беге на 400 м, №3 (высотой 76,2 см) – для женщин при беге на 60 м и №4 (высотой 60 см) – для женщин при беге на 100 м и для детей.

Стойки и подножки барьеров могут быть изготовлены из дерева или металла, а у барьеров универсальных – только из металла.

Деревянные стойки и подножки из березы или сосны, металлические – из стальных труб, грузы – противовесы из серого чугуна.

Для изменения высоты барьера в универсальной конструкции имеется выдвижная часть стойки и замковое приспособление для закрепления выдвижной части на необходимой высоте.

Перекладины в барьерах изготавливают только из дерева (сосны). Они окрашены масляной белой краской и двумя черными поперечными полосами; стойки и подножка барьеров – в серый или защитный цвет.

**Размеры барьера**

|  |  |
| --- | --- |
| Длина перекладины, см | 120 |
| Толщина, см | 2 |
| Длина подножек у барьеров № 1, 2, 3 и универсального, см | 70 |
| Длина подножек у барьера № 4, см | 55 |

**Стартовый пистолет модели ИЖ-СПЛ.** Служит для подачи звуковых и световых сигналов при старте бегунов. Он не имеет ствола, пороховые газы вылетают из камеры обоймы через отверстие в верхней части кожуха. Для стрельбы из пистолета применяются беспульные стартовые патроны бокового огня или капсюли для патронов охотничьих ружей «Жевело». Для тех и других в пистолете имеются специальные обоймы.

**Размеры и вес стартового пистолета**

|  |  |
| --- | --- |
| Длина, см | 13 |
| Калибр, мм | 5,6 |
| Вес, г | 400 |

**Секундомеры.** Применяются для точного фиксирования времени, затраченного на пробег дистанций в лёгкой атлетике, конькобежном, лыжном, водном спорте и уточнения времени при игре в футбол, волейбол, в борьбе, [боксе](http://www.mesport.ru/index.php/sportivnyy-spravochnik/156-kakoy-sportivny-inventar-ispolzyetsya-v-bokse) и других видах спорта.

Секундомеры бывают однострелочные и двухстрелочные. Те и другие могут быть простого действия и суммирующего. В однострелочном секундомере простого действия при нажиме кнопки стрелку можно пустить, при вторичном нажиме кнопки – остановить и при третьем нажиме – вернуть её к нулю. В однострелочном секундомере суммирующего действия стрелку можно остановить и, не возвращая её к нулю, пустить вновь. Таким образом, можно фиксировать суму нескольких промежутков времени, затраченных в игре, борьбе и т.д.

В двухстрелочном секундомере простого действия при первом нажиме кнопки можно пустить две стрелки сразу, при вторичном вторую стрелку можно остановить, при третьем – вторую стрелку можно пустить вновь и при последующих нажимах остановить обе стрелки и вернуть их к нулю. В двухстрелочном секундомере одна из стрелок может выполнять суммирующие операции.

По продолжительности оборота секундные стрелки выпускают трех видов: 60-, 30- и 15-секундные.

Помимо секундных стрелок, секундомеры имеют минутные и часто часовые.

Выпускаются секундомеры трёх типов: карманные (диаметром 40 – 70 мм), наручные (30 – 40 мм) и настольные.

Характеристика некоторых секундомеров приведена ниже.

Секундомер типа СМ-60 – однострелочный, диаметр механизма 43 мм, на 11 рубиновых камнях, имеет счетчик на 30 мин., продолжительность действия завода 12 часов.

Секундомер типа 1-00 – однострелочный, суммирующий, 30-секундный, диаметр механизма 54 мм, на 15 камнях, боковой счетчик на 30 мин., продолжительность действия завода 6 часов.

Секундомер типа 51-СД – двухстрелочный, суммирующий, 30-секундный, диаметр 54 мм, на 22 камнях, завод на 6 часов.

**Рупор.** Состоит из жесткого корпуса с рукояткой, припаянной к корпусу чашки с отогнутыми краями. В свободный край жесткого корпуса закатан обруч из стальной проволоки. Рупор изготовляют из белой жести или луженой стали.

**Размеры рупора**

|  |  |
| --- | --- |
| Длина, см | 43 |
| Высота чашки, см | 3,5 |
| Диаметр жёсткого корпуса рупора (внутренний), см | 18,4 |
| Диаметр отверстия чашки, см | 6 х 7,5 |

**Принадлежности для прыжков**

К принадлежностям для прыжков относят: стойки для прыжков, планки к стойкам, шест для прыжков.

**Стойки для прыжков.** Выпускают двух видов: для прыжков с разбега в высоту и с шестом.

Стойки для прыжков в высоту бывают деревянные и металлические. Металлическая стойка состоит из тяжелого чугунного основания и укрепленной в нем трубчатой стойки, в которую входит вторая трубчатая стойка меньшего диаметра, на верхнем конце этой стойки приварена полочка для укладки планки. В первой неподвижной стойке вдоль трубы снизу вверх проходит паз (сквозное отверстие). В него пропущен стопорный винт, который ввинчен в стенку подвижной внутренней стойки. С помощью этого винта можно подвижную стойку перемещать вверх и вниз и закреплять на желаемой высоте.

На деревянных стойках планку можно устанавливать на высоте 80 – 210 см, на металлических – 80 – 225 см.

**Стойки для прыжков с шестом.** Также состоят из двух металлических труб: одной неподвижной (укрепленной в тяжелом основании) и другой подвижной, перемещающейся верх и вниз с помощью рукоятки и металлического троса. Стойки для прыжков с шестом окрашены масляной и нитрокраской.

Планку укладывают на высоте 228 – 482 см.

**Планки к стойкам для прыжков.** С помощью планки фиксируется высота прыжка. Их изготовляют из дерева или комбинированными из металлических труб и дерева.

По назначению и длине различают планки двух видов: для прыжков в высоту и с шестом. Последние более длинные. Планки из сосны или березы. Они имеют поперечное сечение равнобедренного треугольника, сторона которого равна 3 см. Комбинированные планки (только для прыжков с шестом) из дюралюминиевых труб с внешним диаметром 3 см на концах имеют деревянные наконечники квадратного сечения 3х3 см, длина наконечников 15 см. В комбинированных планках металлическая часть планки может быть составной из двух-трёх частей: части такой трубки соединены с помощью деревянных бужей. Планки окрашены масляной краской в белый цвет, на каждую планку нанесено симметрично по четыре полосы шириной 25 см черного или синего цвета. Полосы наносят вокруг всей планки.

**Размеры и вес планок к стойкам для прыжков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Длина, см | Вес, кг |
| Для прыжков в высоту | 364 - 400 | не более 2 |
| Для прыжков в высоту с шестом | 386 - 422 | не более 2 |

**Шест для прыжков в высоту.** Состоит из цилиндра, наконечника и крышки. Цилиндр может быть сигарообразной или цилиндрической формы. Изготавливается из дюралюминиевого сплава, наконечник – из березы или ясеня, крышка – из стали или дюралюминия. Шест анодирован (цилиндр и крышка), наконечник окрашен эмалевой краской в голубой или другой светлый цвет.

По толщине различают шесты трех номеров: 1, 2 и 3. На цилиндре шеста №1 черной краской нанесена одна [круговая](http://www.mesport.ru/index.php/sportivnyy-spravochnik/135-krugovaya-trenirovka)полоса шириной 1 см, на шесте №2 – две, на шесте №3 – три; расстояние между полосами 1 – 1,5 см.

**Размеры и вес шестов для прыжков в высоту**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Длина, см | Диаметр посередине, см | Вес, кг |
| №1 | 480 | 3,6 | 2,6 |
| №2 | 480 | 3,8 | 2,8 |
| №3 | 480 | 4,0 | 3,0 |

**Снаряды для метания и толкания**

К снарядам для метания и толкания относят гранату, диск, копье, молот, мяч с петлей и [ядро](http://www.mesport.ru/index.php/sportivnyy-spravochnik/134-tolkaniye-yadra).

**Граната для метания.** Служит для метания на дальность и по цели. Состоит из деревянной болванки и металлического стакана со стальным дном. Болванка из березы, ясеня или бука, стакан – из бесшовных стальных труб, дно стакана – из листовой стали.

Деревянная часть гранаты покрыта светлым масляным лаком, металлические части – черным асфальтовым лаком или черной масляной краской.

Гранаты выпускают весом в 300 г (для детей), 500 г (для женщин) и 700 г (для мужчин).

**Размеры и вес гранат для метания**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Общая длина, см | Длина ручки, см | Длина стакана, см | Диаметр ручки, см | Диаметр стакана, см | Вес, г |
| Детских | 16,5 | 7,5 | 7,0 | 2,5 | 4,0 | 300 |
| Женских | 23,6 | 10,5 | 10,5 | 3,0 | 5,0 | 500 |
| Мужских | 23,6 | 10,5 | 10,5 | 3,0 | 5,0 | 700 |

**Диск для метания.** Применяется в лёгкой атлетике в метании на дальность. Диски выпускают трёх видов: деревянные, резиновые и металлические.

Диск деревянный предназначается для тренировок и соревнований, резиновый – для тренировок в закрытых помещениях, в которых деревянными и металлическими можно повредить полы. Металлический диск применяется только для тренировок на открытых спортивных площадках.

Деревянный диск состоит из стальных обода и шайбы и двух деревянных половинок, врезанных заподлицо в обод с шайбой. Деревянные половинки из ясеня, бука, клена или березы склеены по расположению волокон их древесины крест-накрест. Помимо того, половинки скреплены четырьмя сквозными металлическими заклепками. Деревянные диски, обод и шайба отшлифованы, а деревянные половинки полированы или покрыты светлым лаком.

Резиновые диски из резиновой смеси, их формируют и вулканизируют в специальных пресс-формах. Металлические диски отлиты из алюминия.

Выпускают диски для мужчин, юношей и женщин.

**Размеры и вес дисков для метания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Диаметр, см | Толщина посередине, см | Вес, кг |
| Для мужчин | 22,0 | 4,4 | 2,0 |
| Для женщин | 18,0 | 3,7 | 1,0 |
| Для юношей | 20,0 | 3,7 | 1,5 |

**Копьё для метания.** Используется для метания на дальность. Копья выпускают двух видов: с деревянным древком и стальным наконечником и металлическое с деревянным хвостовиком.

Наконечник к копью с деревянным древком представляет собой стальной полый конус, оканчивающийся острием или состоящий из трубки, в вершину которого впаяно точеное остриё. Наконечники выпускают для детского, женского и мужского копий.

**Размеры и вес наконечников к копью для метания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Длина, см | Диаметр трубки, см | Вес, г |
| Для детского копья | 27,5 | 17,8 | 80 |
| Для женского копья | 32,0 | 19,5 | 100 |
| Для мужского копья | 37,0 | 21,5 | 130 |

Острие закалено, наконечник отшлифован. Деревянное древко выпускают массивным и клееным. Массивное древко из березы, клееное – из древесины разных пород: березы, ясеня, клена; клееное древко из трех-четырех частей, склеенных на ус (клиновое соединение), или из трех пластин, расположенных вдоль древка.

Древко посередине обмотано хлопчатобумажным шнуром толщиной 3 – 4 мм.

**Размеры древка к копью для метания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Длина, см | Диаметр переднего торца, см | Диаметр хвостового торца, см | Диаметр под обмоткой, см | Длина обмотки, см |
| Для детского копья | 180 | 1,5 | 0,7 | 2,3 | 14 |
| Для женского копья | 198 | 1,5 | 0,7 | 2,4 | 15 |
| Для мужского копья | 240 | 1,5 | 0,7 | 2,6 | 16 |

Металлическое копьё представляет собой дюралюминиевую трубку со стальным наконечником на одном конце и с деревянным хвостовиком на другом. В центре тяжести копья для более крепкого захвата его рукой на трубку намотана изоляционная лента, а поверх нее шнур. Наконечник и деревянный хвостовик скреплены с трубкой сквозными алюминиевыми заклепками.

**Размеры и вес копий для метания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Длина, см | Вес, г |
| Детского | 200 | 500 |
| Женского | 220 | 600 |
| Мужского | 260 | 800 |

**Молот для метания.** Молот служит для метания на дальность. Состоит из ядра, проволочной тяги и рукоятки. Тяга соединяется с ядром с помощью стержня, вращающегося на подшипнике, благодаря чему она не перекручивается во время метания снаряда.

Ядро из серого чугуна или стали, стержень из стали, тяга из стальной проволоки, рукоятка из стали. Ядро окрашено масляной краской или нитрокраской, тяга и рукоятка оцинкованы.

Молоты выпускают пяти номеров: №1 – весом 7,257 кг (для мужчин), №2 – 6 кг (для юношей старше 17 лет), №3 – 5 кг (для подростков до 17 лет), №4 – 4 кг (для подростков до 16 лет), №5 – 3 кг (для подростков до 15 лет). Длина молотов независимо от веса 121 см.

Молоты для метания выпускают также с ртутным заполнителем. Они состоят из стального или латунного полого ядра, проволочной тяги и рукоятки. Ядро заполнено ртутью. Объем его в 1,5 раза меньше. Вес ртутных молотов 7,257 и 5 кг.

**Мяч для метания.** Применяется для метания на дальность. Состоит из покрышки, ремня (петли) и мягкой внутренней набивки. Покрышка из кожи или её заменителей, ремень и петли из хромовой яловки, шорно-седельной или обувной юфти. Дольки покрышки наклеены на палаточную ткань, ремни настрочены на киперную тесьму, которая увеличивает их прочность и уменьшает растяжение. Покрышка набита конским волосом, оленьей шерстью, хлопчатобумажными или шерстяными очесами.

Мячи выпускают двух номеров: 1 и 2.

**Размеры и вес мячей для метания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Длина окружности мяча, см | Длина петли, см | Ширина петли, см | Вес, г |
| №1 | 55 | 28 | 2 | 1000 |
| №2 | 60 | 28 | 2 | 1500 |

**Ядро для толкания.** Служит для толкания на дальность. Оно представляет собой металлический массивный шар из серого чугуна, стали или латуни. Наиболее распространены ядра, отлитые из чугуна и окрашенные черной масляной или нитрокраской.

Выпускают ядра пяти номеров: с 1 до 5.

**Вес ядра для толкания, кг**

|  |  |
| --- | --- |
| №1 | 3 |
| №2 | 4 |
| №3 | 5 |
| №4 | 6 |
| №5 | 7,257 |

**Требования к качеству инвентаря для лёгкой атлетики**

В барьерах для бега с препятствиями все поверхности должны быть гладкими, без острых углов, трещин, заусенцев, в металлических барьерах не должно быть раковин. Необходимо, чтобы барьеры, установленные на выверенной поверхности имели верхнюю кромку перекладины строго горизонтальной, отклонение от горизонтальности не должно превышать 5 мм. Барьеры должны быть устойчивыми, а барьеры №1, 2 и 3 – опрокидываться при действии на середину их перекладины горизонтально направленной силы в 3,5 – 4 кг, барьеры №4 – до 1,5 кг.

Планки к стойкам для прыжков должны быть с заоваленными гранями, покоробленность (кривизна) планок не должна превышать 5 мм на всю длину.

В шестах для прыжков стрела прогиба не должна быть более 5 мм на всю длину снаряда.

Требуется, чтобы древко к копью для метания в поперечном сечении имело форму правильного круга, а кривизна в древках сорта «экстра» не превышала 2 мм, 1-го – 4 мм, 2-го – 8 мм, а овальность в древках сорта «экстра» и 1-го составляла 0,5 мм, 2-го – 1 мм.

В молотах для метания стержень, соединяющий тягу с ядром, должен плавно, без рывков, вращаться на шарикоподшипнике вокруг своей оси без скручивания тяги.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**Контроль за реализацией Программы:**

-текущий контроль проводится в течение всего учебного года;

-промежуточная аттестация проводится в середине учебного года в – декабре

-итоговая аттестация проводится по окончании учебного года - в мае и по окончанию срока реализации Программы;

-текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- показанный результат и занятое место на соревнованиях, различного уровня;

- выполнение разрядных норм.

-тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль.

**Формы подведения итогов реализации Программы:**

-стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;

-выполнение контрольных нормативов для данного этапа подготовки, по общей и специальной физической подготовки обучающихся;

- участие в соревнованиях;

-динамика    индивидуальных    показателей    физического    развития    и основных физических качеств обучающихся;

-освоение  объемов  учебно-тренировочных  нагрузок предусмотренных учебно-тематическим планом данной Программы - показанный результат и занятое место на соревнованиях, различного уровня.

Итоги реализации Программы подводятся при выполнении контрольных упражнений, участии в соревнованиях, сдаче контрольных нормативов.

**Результатом реализации Программы на базовом уровне являются:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта лёгкая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лёгкая атлетика.

**Результатом реализации Программы на углублённом уровне являются:**

-повышение уровня общей и специальной физической, технической тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лёгкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**Результатом реализации Программы с одарёнными и талантливыми обучающимися являются:**

-выполнение нормативов по общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки на конец учебного года;

-повышение функциональных возможностей организма;

-принимать участие в соревнованиях Всероссийского уровня, входить в состав сборной команды Ленинградской области, Северо-Западного федерального округа по лёгкой атлетике;

-знание антидопинговых правил.

**Участие в соревнованиях.**

Соревнования по лёгкой атлетике проводятся в соответствии с календарём соревнований отделения, который составляется и принимается на Педагогическом совете и утверждается директором школы на начало календарного года.

**Приёмное тестирование.**

Приёмное тестирование для зачисления в группу начальной подготовки 1 года обучения.

Форма проведения индивидуального отбора - тестирование, предварительные просмотры, анкетирование, консультации.

Приёмное тестирование - сроки проведения:

- май (для обучающихся, прошедших обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее!Выше!Сильнее!»);

-с 1 по 15 сентября учебного года для вновь поступающих.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Программа | Результат | | |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |
| Скоростные качества | 30м,с | 7,0 – 6,8 | 6,7 – 6,5 | 6,4 – 6,2 |
| Скоростно – силовые качества | Прыжок в длину с/м | 115 – 140 (см) | 141 – 160 (см) | 161 – 180 (см) |
| Бросок набивного мяча (1,5 кг.) | 400 – 499 (см) | 500 - 599 (см) | 600 - 800 (см) |
| Прыжок в длину с разбега (для прошедших обучение на этапе СОГ) | 150 – 240 (см) | 240 – 270 (см) | 270 – 300 (см) |

Объявление результатов индивидуального отбора осуществляется путем составления пофамильного списка-рейтинга с указанием оценок (баллов), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

**Нормативы для контроля и подведения итогов промежуточной и итоговой аттестации.**

-Текущий контроль проводится в течение всего учебного года;

-Промежуточная аттестация проводится в середине и по окончании учебного года (декабрь, май);

-Итоговая аттестация проводится по окончанию срока реализации программы (май – июль).

Этап начальной подготовки (на конец учебного года) базовый уровень

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Программа | | Пол | МГНОГОБОРЬЯ | |
| НП-1 | НП-2,3 |
| Скоростные качества | | 30м,с | юноши | 6,6 – 5,5 | 6,4 – 5,2 |
| девушки | 6,9 – 5,8 | 6,7 – 5,5 |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с/м | юноши | 130 – 180 (см) | 150 - 220 |
| девушки | 120 – 170 (см) | 140 - 210 |
| Бросок набивного мяча | юноши | 1,5 кг. - 800 – 900 (см) | 2 кг. 600 – 1100 (см) |
| девушки | 1,5 кг. - 800 – 900 (см) | 2 кг. 500 – 1000 (см) |
| Тройной прыжок с места | юноши | 500 – 550 (см) | 550 – 580 (см) |
| девушки | 490 – 540 (см) | 520 – 550 (см) |

Тренировочный этап начальной специализации (на конец учебного года) базовый уровень

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Программа | Пол | МГНОГОБОРЬЯ | | |
| ТЭ -1 | ТЭ - 2 | ТЭ- 3 |
| Скоростные качества | 30м,с | юноши | 5,2 – 5,5 | 4,9 – 5,2 | 4,7 - 4,9 |
| девушки | 5,3 – 5,6 | 5,1 – 5,3 | 4,9 - 5,1 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с/м | юноши | 190 – 220 (см) | 205 – 230 (см) | 230 – 280 |
| девушки | 180 – 210 (см) | 190 – 220 (см) | 215 - 230 |
| Бросок набивного мяча | юноши | 3 кг. - 910 – 950 (см) | 3 кг. - 9.60 – 10.50 (см) | 4кг. -1060 – 1120 (см) |
| девушки | 2 кг.- 810 – 850 (см) | 2 кг. - 8.60 – 9.40 (см) | 3 кг.-1050 – 1080 (см) |
| Тройной прыжок с места | юноши | 530 – 590 (см) | 590 – 670 (см) | 710 – 760 (см) |
| девушки | 520 – 580 (см) | 580 – 660 (см) | 650 – 670 (см) |

Этап тренировочный углублённой специализации (на конец учебного года) углублённый уровень

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое Физическое качество | Программа | Пол | МГНОГОБОРЬЯ | |
| ТЭ - 4 | ТЭ - 5 |
| Скоростные качества | 30м,с | юноши | 4,5 - 4,7 | 4,3 - 4,5 |
| девушки | 4,7 – 4,9 | 4,5 – 4,7 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с/м | юноши | 280 - 310 | 310 - 330 |
| девушки | 220 - 230 | 230 - 250 |
| Бросок набивного мяча | юноши | 4 кг. -1130 – 1200(см) | 4 кг. - 1200 – 1300(см) |
| девушки | 3 кг.- 1090 – 1130 (см) | 3 кг. -1130 – 1200 (см) |
| Тройной прыжок с места | юноши | 760 – 800 (см) | 800 – 820 (см) |
| девушки | 660 – 680 (см) | 670 – 700 (см) |

Нормативы для зачисления на этап ССМ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | | | Упражнения | Единица | Норматив | |
| п/п | | |  | измерения | Юноши | Девушки |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции | | | | | | |
| 1. | | | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
|  | | |  |  | 7,3 | 8,2 |
| 2. | | | Бег 300 м с высокого старта | с | не более | |
|  | | |  |  | 38,5 | 43,5 |
| 3. | | | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
|  | | |  |  | 25 | 23 |
| 4. | | | Прыжок в длину с места отталкиванием | см | не менее | |
|  | | | двумя ногами, с приземлением на обе ноги |  | 260 | 230 |
| Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции | | | | | | |
| 5. | | | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
|  | | |  |  | 8 | 9 |
| 6. | | | Бег 2 км | мин, с | не более | |
|  | | |  |  | 6,00 | 7,10 |
| 7. | | | Прыжок в длину с места отталкиванием | см | не менее | |
|  | | | двумя ногами, с приземлением на обе ноги |  | 240 | 200 |
| Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба | | | | | | |
| 8. | | Бег 60 м с высокого старта | | с | не более | |
|  | |  | |  | 8,4 | 9,2 |
| 9. | | Бег 5 км | | мин, с | не более | |
|  | |  | |  | 17,30 | - |
| 10. | | Бег 3 км | | мин | не более | |
|  | |  | |  | - | 12 |
| 11. | | Прыжок в длину с места отталкиванием | | см | не менее | |
|  | | двумя ногами, с приземлением на обе ноги | |  | 230 | 190 |
| Для спортивной дисциплины: прыжки | | | | | | |
| 12. | | Бег 60 м с высокого старта | | с | не более | |
|  | |  | |  | 7,4 | 8,4 |
| 13. | | Прыжок в длину с места отталкиванием | | см | не менее | |
|  | | двумя ногами, с приземлением на обе ноги | |  | 250 | 220 |
| 14. | | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг | | количество | не менее | |
|  | |  | | раз | 1 | - |
| 15. | | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг | | количество | не менее | |
|  | |  | | раз | - | 1 |
| Для спортивной дисциплины: метания | | | | | | |
| 16. | Бег 60 м с высокого старта | | | с | не более | |
|  |  | | |  | 7,6 | 8,7 |
| 17. | Прыжок в длину с места отталкиванием | | | см | не менее | |
|  | двумя ногами, с приземлением на обе ноги | | |  | 260 | 220 |
| 18. | Рывок штанги весом не менее 70 кг | | | количество | не менее | |
|  |  | | | раз | 1 | - |
| 19. | Рывок штанги весом не менее 35 кг | | | количество | не менее | |
|  |  | | | раз | - | 1 |
| Для спортивной дисциплины: многоборье | | | | | | |
| 20. | Бег 60 м с высокого старта | | | с | не более | |
|  |  | | |  | 7,7 | 8,8 |
| 21. | Тройной прыжок в длину с места | | | м, см | не менее | |
|  |  | | |  | 7,60 | 7,00 |
| 22. | Прыжок в длину с места отталкиванием | | | см | не менее | |
|  | двумя ногами, с приземлением на обе ноги | | |  | 250 | 210 |
| 23. | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | | | количество | не менее | |
|  |  | | | раз | 1 | - |
| 24. | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг | | | количество | не менее | |
|  |  | | | раз | - | 1 |

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1.Литература.

1.Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.

2.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физ­культура и спорт, 1983. - 129 с.

3.Викторова О.Д. Структура подготовки семиборок высокой квали­фикации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс.канд.-пед. наук. - М., 1990. - 23 с.

4.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных на­грузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

5.Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

6.Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсме­нок в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.

7.Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы под­готовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.

8.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкуль­тура и спорт, 1977. - 271 с.

9.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.

10.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.

11.Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.

12.Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.

13.Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.

14.Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Виша шко­ла, 1987. - С 229-231.

15.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физ­культура и спорт, 1980. - 255 с.

16.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

17.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсме­нов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

18. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -143 с.

19.Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва, 1977.

20.Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / учебно - тренировочные группы, 1-й и 2-й годы обучения/. Москва, 1986.

21.Легкая атлетика. Многоборье. Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. Москва, 2005.

22.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.

5.2.Аудиовизуальные средства

- кинофильмы,

- кинофрагменты,

- кинокольцовки,

- диафильмы,

- диапозитивы,

- транспаранты,

- записи на грампластинках и магнитной ленте, СD

- радио- и телепередачи и др.

5.3. Интернет - ресурсы

**Официальный сайт Министерства образования и науки РФ**

<http://www.mon.gov.ru>

**"Российское образование"**

<http://www.edu.ru/>

**"Единое окно доступа к образовательным ресурсам"**

<http://window.edu.ru/>

**Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов**

<http://www.school-collection.edu.ru>

**Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов**

<http://fcior.edu.ru/>

**Официальный сайт Министерства образования и науки РФ**

<http://www.mon.gov.ru>

**"Российское образование"**

<http://www.edu.ru/>

**"Единое окно доступа к образовательным ресурсам"**

<http://window.edu.ru/>

**Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов**

<http://www.school-collection.edu.ru>

**Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов**

<http://fcior.edu.ru/>

<http://www.spb-la.ru/> - лёгкая атлетика г.Санкт - Петербурга

<http://sflaspb.ru/federation/news>-федерация лёгкой атлетика г.Санкт – Петербург.

<https://www.istmira.com/novosti-istorii/7505-istoriya-sporta-v-rossii.html> - История развития спорта в России

Приложение к Программе №1

**Календарный учебный график на 2021 – 2022 учебный год**

**По Программе вид спорта «Лёгкая атлетика»**

1.Тренерско – преподавательский состав:

-Сергачёв Валерий Николаевич «Почётный работник образования РФ» (высшая квалификационная категория);

- Сергачёва Инна Валерьевна (высшая квалификационная категория);

- Никитина Марина Михайловна (высшая квалификационная категория).

2.Адреса места осуществления образовательной деятельности по дополнительной предпрофессиональной Программе «Лёгкая атлетика»**:**

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская ДЮСШ»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д.3 (ФОК «Олимп»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Лен.шоссе, д.22 (МБОУ«Коммунарская СОШ №1»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Просвещения, д.1. (МБОУ«Коммунарская СОШ №3»);

- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Ижорская, д. 14 (МБОУ «Коммунарская СОШ №2»).

3.Начало, продолжительность и окончание учебного года:

- учебный год начинается с 01 сентября 2021 года.

Окончание учебного года:

- этап начальной подготовки - 21 июня 2022 года;

- тренировочный этап 05 июля 2022 года;

- группа одарённых и талантливых детей (этап совершенствования спортивного мастерства) – 19 июля 2022 года;

- общее количество недель: 42 и 44 недель (базовый уровень), 44 недели (углублённый уровень), 46 недель для группы одарённых и талантливых обучающихся.

4.Набор в группу начальной подготовки 1 года обучения в мае и с 1 по 15 сентября 2021 года.

Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:

-18 октября – 03 ноября 2021 года;

-16 – 30 декабря 2021 года;

-17 января – 7 февраля 2022 года.

5.Праздничные дни: 4 ноября 2021 года, 31 декабря 2021 года - 08 января 2022 года, 23 февраля 2022 года, 8 марта 2022 года, 1 мая 2022 года, 9 мая 2022 года,12 июня 2022 года.

6.Сроки проведения промежуточной аттестации – 13 – 30 декабря 2021 года

7.Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 31 мая 2022 года

8.Возраст обучающихся – 9 - 18 лет.

9.Программа рассчитана на восемь лет и более.

10.Режим занятий:

-продолжительность одного часа 45 минут;

-продолжительность одного часа 40 минут – особые условия обучения;

-продолжительность одного занятия с учётом возрастных особенностей и условий материально – технической базы 80 – 180 минут;

-при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми часов;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

