

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята на заседании
Педагогического совета
от «24» мая 2022 г.
протокол № 6

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДЮСШ № 4»

_____ Д.В. Герасимов

Приказ от «24» мая 2022 г. № 95

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**
по виду спорта
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Срок реализации 10 лет

Разработчики: Ануфриева Марина Борисовна,
старший тренер-преподаватель
Хаменя Сергей Викторович,
тренер-преподаватель

Рецензенты:

Корюкин Дмитрий Анатольевич, кандидат биологических наук,
заведующий кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет»;
Абрамов Эдуард Николаевич, кандидат биологических наук,
заместитель директора по научно-инновационной работе ГАУ ДПО ЯНАО
«Региональный институт развития образования»

г. Курган, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	Пояснительная записка	3 стр.
2	Учебный план	7 стр.
3	Методическая часть	8 стр.
3.1	Методика и содержание работы по предметным областям	8 стр.
3.2	Рабочие программы по предметным областям	16 стр.
3.3	Объемы учебных нагрузок	27 стр.
3.4	Методические материалы	28 стр.
3.5	Методы выявления и отбора одаренных детей	29 стр.
3.6	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	30 стр.
4	План воспитательной и профориентационной работы	31 стр.
5	Система контроля и зачетные требования	34 стр.
6	Перечень информационного обеспечения	38 стр.
	Приложение 1	40 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, учитывает психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 ноября 2021 г. № 841 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Цель Программы: воспитание личности социально ориентированной, духовно-нравственной, физически развитой, способной к достижению высоких спортивных результатов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта,

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа направлена на организацию досуга детей, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни, отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Легкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега: на короткие дистанции (не превышает 400 метров), на средние дистанции (от 600 до 2000 метров), на длинные дистанции (от 2000 метров), с препятствиями, кросс, эстафетный.

Спортивная ходьба — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

Прыжки с разбега подразделяются на: вертикальные (прыжок в высоту, прыжок с шестом), горизонтальные (прыжок в длину, тройной прыжок).

Метание - комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий метание диска, молота, копья, толкание ядра.

Регулярные занятия легкой атлетикой вызывают положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывают оздоровительное влияние, способствуют всестороннему физическому развитию и обеспечивают повышение спортивных результатов. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе - 9 лет. На обучение принимаются дети, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта, по результатам индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих необходимых способностей для освоения соответствующей Программы.

Срок обучения по Программе составляет 10 лет. Программа предусматривает два уровня сложности: базовый (6 лет), углубленный (4 года).

Наполняемость групп (Таблица 1) определяется с учетом специфики вида спорта, года обучения и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Таблица 1

Уровень сложности	Год обучения	Минимальное количество обучающихся в группе
Базовый	1	15
	2	14
	3	12
	4	12
	5	10
	6	10
Углубленный	1-2	8
	3-4	5

Планируемые результаты освоения Программы

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

знание истории развития спорта;

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

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

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

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

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

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

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

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

знание основ спортивного питания.

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

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

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

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
формирование двигательных умений и навыков;
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
формирование социально-значимых качеств личности;
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

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

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

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

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

В предметной области **«Легкая атлетика»** для базового уровня:

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

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

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

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области **«Легкая атлетика»** для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

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

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

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

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

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

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

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

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

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

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план (Приложение 1) по Программе содержит:

- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- календарный учебный график;
- расписание учебных занятий.

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки в академических часах из расчета на 46 недель образовательного процесса. Распределение часов осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового или углубленного уровня Программы (Таблица 2).

Таблица 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности Программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности Программы
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15
1.2	Общая физическая подготовка	30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4	Легкая атлетика	30	30
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15
2	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15	10
2.2	Спортивное и специальное оборудование	10	15

Самостоятельная работа осуществляется по каждой предметной области без непосредственного участия тренера-преподавателя, но по его заданию. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков.

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается проведением спортивно-оздоровительных лагерей, участием в тренировочных сборах, самостоятельной работой обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Предметная область «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» реализуется во время теоретических занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов и т.д. Материал излагается в доступной форме.

Наименование тем для базового уровня:

- 1) История развития спорта;
- 2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- 3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- 4) Знания, умения и навыки гигиены;
- 5) Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни;
- 6) Основы здорового питания;
- 7) Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- 8) Инструкторская и судейская подготовка.

Наименование тем для углубленного уровня:

- 1) История развития избранного вида спорта;
- 2) Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- 3) Этические вопросы спорта;
- 4) Основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- 5) 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;
- 6) Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- 7) Основы спортивного питания;
- 8) Требования техники безопасности;
- 9) Инструкторская и судейская подготовка.

Предметная область «**Общая физическая подготовка**» (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности. Разнообразие упражнений – необходимое условие разностороннего развития и совершенствования двигательного аппарата, обслуживающих его органов и систем.

Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью каждого учебного занятия. Физические нагрузки должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха). В подготовительной части занятия любой направленности упражнения выполняются с 8–16-разовыми повторениями. Количество упражнений в общеразвивающем комплексе определяется уровнем подготовленности группы, поставленной задачей и применяемыми средствами. Эти же факторы определяют объем нагрузки в основной части занятия.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гантелями и т.д.

Предметная область «**Специальная физическая подготовка**» для углубленного уровня (СФП) включает специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и

ориентировки, быстрые перемещения). Особое место занимают специально отобранные игры.

Средствами специальной физической подготовки (СФП) являются бег и ходьба во всех разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т.д., эстафетный бег).

К специальным средствам подготовки легкоатлетов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу; упражнения игрового и скоростно-силового характера (прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные подвижные и спортивные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Предметная область «Легкая атлетика».

В легкой атлетике много видов с относительно простой (бег) и сложной (прыжок с шестом) техникой выполнения соревновательного упражнения, поэтому рекомендуется в определенной последовательности подходить к процессу обучения.

В беговых видах: бег на средние и длинные дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, барьерный бег, бег на 3000 м с препятствиями.

В легкоатлетических прыжках на последовательность обучения влияют сложность техники и психологическая напряженность вида: высота – «перешагивание», длина – «согнув ноги», длина – «прогнувшись», длина – «ножницы», высота – «фосбери-флоп», длина – тройной прыжок.

Метание различается по технической сложности и психической напряженности вида: метание малого мяча, метание гранаты, толкание ядра со скачка, метание диска, толкание ядра с поворота, метание молота.

Специально-подготовительные упражнения применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия, что зависит от сложности того или иного упражнения и поставленной задачи.

К первой группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию быстроты и создающие представление о технике движения бегуна: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег на месте с опорой рук о стенку; беговые движения ног в стойке на лопатках; бег через набивные мячи; бег по кругу диаметром 10–20 м, бег из круга и в круг; бег из различных исходных положений по сигналу; бег назад, высоко поднимая колени, переходя по сигналу на бег вперед, не меняя темпа движения; имитация движения рук (как при беге); бег под гору, на прямых ногах, «олений» бег, «велосипед».

Ко второй группе – упражнения, содействующие в основном развитию силы и скоростной выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, «толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег, темп – 1 км за 5–6 мин. Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого и высокого старта, с хода), бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, контроль движения рук во время выхода со старта и бега по дистанции. Спринтерский бег от 20 до 200 м с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта.

К третьей группе - упражнения, содействующие в основном развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки с разбега, с места через скамейки, через набивные мячи, через барьеры, поставленные на расстоянии 2–3 м друг от друга; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки «шагом» с одной ноги на другую; «скачком» на одной ноге; прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; подскок за счет замаха ногой; ритмические подскоки и прыжки вверх на напряженных ногах (ноги почти не сгибаются); то же с отягощением; разнообразные прыжки с места и с разбега – в высоту, длину, тройные, пятерные и другие; комбинированные прыжки толчком с пола и с подкидной доски, прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х, 5-ти, 10-ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, «многоскоки», прыжки через скамейку.

К четвертой группе – упражнения, содействующие развитию силы и навыков метания: подбрасывание и ловля мяча прямыми руками снизу вверх; броски вперед вверх, постепенно увеличивая расстояние с партнером; броски мяча назад вверх через голову; броски мяча прямыми руками сбоку с поворотом туловища; толкание мяча от груди без работы ног и туловища; то же с предварительным прогибом и легким пружинистым движением ног; то же с более энергичным движением ног и туловища; то же с ловлей мяча, амортизируя движение сгибанием рук, ног, прогибом туловища и пружинистым переходом в обратный толчок; то же, но броски и толчки одновременно обоими партнерами двумя мячами; мяч в вытянутых руках над головой, метание мяча влево и вправо с предварительным наклоном, не сгибая ног; сидя на полу ноги врозь, толкание от груди и броски двумя и одной рукой; то же, броски сбоку прямыми руками; броски, толчки и метание набивных мячей, теннисных мячей, тяжестей разного веса и размера, одной и двумя руками, с места, с шага, с двух-трех шагов со скачка, с поворотом. Метание: подводящие и имитационные упражнения для рук (отведение руки в метании, движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3-х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча с разбега, броски по цели или ориентиру в яме с песком, на сетке, на снегу.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальными методами ведения состязания. Тактическое мастерство основывается на богатстве знаний, умений и навыков, обеспечивающих точное выполнение намеченного плана, оперативную оценку ситуации при неудаче и принятия оптимального решения.

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).

Основными задачами тактической подготовки на **базовом уровне** являются:

- изучение общих правил тактики;
- изучение сущности и закономерностей спортивных соревнований, и особенно вида легкой атлетики, на которой специализируется спортсмен;
- изучение тактических ходов, средств и возможностей в том виде легкой атлетики, в которой специализируется спортсмен;

на углубленном уровне:

- изучение тактического опыта сильных спортсменов;
- изучение практического применения тактических элементов, приемов, путей и вариантов на занятиях и соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил соперников, их тактической, физической и волевой подготовки, тактические приемы, варианты и системы соревнований с учетом ситуации и иных внешних условий.

Основное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнения или действия по намеченному плану (с изменением скорости бега, тактической схемы, применением в «сложившейся» ситуации одного из выработанных вариантов и пр.). Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Недостаточность скорости и выносливости часто препятствует повышению тактического мастерства.

Например, несмотря на то, что с тактической точки зрения бег с изменяющимся темпом достаточно эффективен, спортсмен не может вынести ускорение несколько раз за 400 метров и поэтому применение такого бега нецелесообразно. Зачастую перед попыткой реализации намеченной тактической комбинации приходится повысить функциональные возможности спортсмена.

Основными методами обучения и совершенствования тактической подготовки являются: обучение тактическим элементам и действиям по отдельности или связывая их между собой, целостное выполнение, словесное объяснение, анализ действий (своих и соперника), повторение элементов, связок, действий, разработка вариантов тактических действий, выполнение творческих заданий в ходе занятий и соревнований, тактические занятия.

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели: показ запланированного результата, выигрыш соревнования или быть в числе призеров, выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами как самочувствие, состояние спортивной формы, состав забега, тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

Образовательный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня подготовленности обучающихся, календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, выполнения разрядных нормативов и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Инструкторская и судейская практика (Таблица 3) является продолжением образовательного процесса, способствует овладению практическими навыками в судействе соревнований по легкой атлетике.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести разминку, занятие с младшими группами, принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы, умение вести учет и планирование нагрузки.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных соревнований школы, знание правил ведения и обработки технических отчетов и протоколов соревнований.

Таблица 3

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Базовый уровень 3 и 4 год	инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.
	судейская	Изучение основных положений правил по легкой атлетике.

5 год	инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять.
	судейская	Судейство соревнований в роли стартера. Контроль формы спортсменов.
6 год	инструкторская	Проведение разминки вместе с тренером, заключительной части учебного занятия.
	судейская	Участие в судействе соревнований в качестве судьи на финише, судьи-хронометриста.
Углубленный уровень 1-4 год	инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на соревнованиях.
	судейская	Участие в судействе соревнований. Ведение протоколов соревнований, составление четвертьфинальных, полуфинальных и финальных забегов

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающихся. Средства восстановления подразделяются на четыре группы: естественные, гигиенические, педагогические, медико-биологические и психологические.

Естественные и гигиенические средства восстановления: рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.).

Педагогические средства восстановления: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебном занятии, так и в целостном образовательном процессе, выбор оптимальных интервалов и видов отдыха, полноценные разминки и заключительные части учебных занятий, использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.), повышение эмоционального фона учебных занятий, эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления: специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Предметная область **«Основы профессионального самоопределения»** для углубленного уровня ориентирована на самоопределение обучающихся с выбором профессии, реализацию перспектив своего развития в выбранной деятельности и готовность самостоятельно и осознанно планировать свое будущее. Основой профессионального самоопределения является осознанный выбор профессии с учетом своих особенностей и возможностей, требований профессиональной деятельности и социально-экономических условий.

Средствами обучения являются беседы, диспуты, круглые столы, рассказы, показы, демонстрации, мастер-классы, инструкторская и судейская практика, практические целевые занятия, встречи, экскурсии и т.д.

Предметная область **«Различные виды спорта и подвижные игры»** направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол и др.) вызывают эмоциональный интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, являются первостепенным средством формирования коллектива, развитию личностных качеств. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

В данной предметной области применяются упражнения из тяжелой атлетики (упражнения с отягощениями), спортивной акробатики и гимнастики (кувырки, перекаты, группировки, перевороты, висы, упоры, подтягивания и другие).

Предметная область **«Спортивное и специальное оборудование»** направлена на формирование знаний об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта, умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения спортивных целей, приобретение навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря.

Средства обучения: сообщения, беседы, использование наглядного материала, просмотр видеофильмов и т.д.

3.2 Рабочие программы по предметным областям

Предметная область «**Теоретические основы физической культуры и спорта**»

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом теоретической подготовки для базового уровня (Таблица 4) и углубленного уровня (Таблица 5).

Таблица 4

№ п/п	Темы	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	История развития спорта	4	4	7	7	9	9
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	4	6	6	8	8
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	7	7	9	9
4	Гигиенические знания, умения и навыки	8	8	7	7	7	7
5	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни	8	8	7	7	8	8
6	Основы здорового питания	8	8	7	7	9	9
7	Требования техники безопасности	7	7	7	7	9	9
8	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	7	7	10	10
Всего часов		41	41	55	55	69	69

Краткое содержание тем для базового уровня:

1) История развития спорта

Возникновение и развитие российского спорта. Олимпийское движение.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, совершенствования функциональных и двигательных возможностей детей и подростков, гармоничного физического и духовного развития личности. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. ВФСК «Готов к труду и обороне». Общественно-политическое и государственное значение спорта. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Законодательные и иные нормативные акты Российской Федерации по вопросам физической культуры и спорта.

4) Знания, умения и навыки гигиены

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ,

купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

5) Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни

Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Понятие о ЗОЖ.

6) Основы здорового питания

Особое значение питания для растущего организма. Здоровые продукты питания. Суточные нормы питания. Режим питания.

7) Требования техники безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

8) Инструкторская и судейская подготовка

Таблица 5

№ п/п	Темы	Углубленный уровень	
		1-2 год	3-4 год
1	Истории развития легкой атлетики	9	10
2	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	8	9
3	Этические вопросы спорта	9	10
4	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	10	12
5	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	10	12
6	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта	8	9
7	Основы спортивного питания	9	11
8	Требования техники безопасности	8	9
9	Инструкторская и судейская подготовка	12	14
Всего часов		83	96

Краткое содержание тем для углубленного уровня:

1) История развития легкой атлетики

Возникновение и развитие легкой атлетики. Победы советских и российских легкоатлетов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития легкой атлетики в России.

2) Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Физическая культура и спорт как фактор оздоровления нации и формирования здорового образа жизни.

3) Этические вопросы спорта

Спортивная этика. Нравственные отношения в спорте. Нравственное воспитание в спорте.

4) Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Запрещенный список. Тестирование. Санкции.

5) Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранной виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований

Правила легкой атлетики как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

6) Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта

Учет возрастных особенностей функций организма юных спортсменов. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние юных спортсменов. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

7) Основы спортивного питания

Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

8) Требования техники безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

9) Инструкторская и судейская подготовка

Предметная область «**Общая физическая подготовка**»

Строевые упражнения

Строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук.

Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Приседания на одной и обеих ногах, Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

С короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной; с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.). Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Упражнения для развития силовых качеств (используются в подготовке спортсменов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения для развития выносливости. Сгибание рук в упоре лежа, бег с препятствиями, с переносом предметов, кросс, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег.

Упражнения «стретчинг». «Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение». Во время упражнений необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, после чего – вернуться в исходное положение.

Физические упражнения для развития силы приводят к укорочению мышц, именно поэтому важной составной частью физических тренировок является растягивание. Во время растяжения мышц к ним приливает больше крови и мышцы становятся более эластичными. Глубокое сосредоточенное дыхание хорошо влияет на головной мозг, поэтому особенно полезно заниматься стретчингом в заключительной части учебных занятий.

Во время занятий стретчингом необходимо соблюдать следующие правила.

Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Каждую позу стретчинга выдерживайте 10-30 секунд, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее нужно ослабить.

Дышите медленно, ровно и глубоко, не задерживайте дыхание. Начинайте каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха.

Постарайтесь сохранять устойчивое положение во время упражнений и концентрируйте свое внимание на части тела, для которой выполняется упражнение.

Предметная область «**Специальная физическая подготовка**» (для углубленного уровня)

Специально-подготовительные упражнения:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег в шаге на правую, на левую и на обе ноги;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- бег толчками;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные подвижные и спортивные игры).

Совершенствование техники бега. Свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60-200 до 1000 метров; бег по пересеченной местности, фартлек; кроссовый бег до 6000 метров (девочки) и до 7000 метров (мальчики), темповый кросс до 4000 метров. Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой.

Техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе, в беге), без ограничения зоны передачи и в

зоне передачи. Техника преодоления барьера высотой 40-60 см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки.

Предметная область «Легкая атлетика»

Базовый уровень

Первый год обучения

Изучение основ двигательных действий: ходьба, бег, метание, прыжки. Ходьба обычная в равномерном темпе со свободными взмахами рук, глубоким и ритмичным дыханием. Метание: общее ознакомление с техникой метания, держания снаряда. Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча) с 1-3-5-7 шагов. Бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции;

Освоение техники подготовительных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление.

Техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды;

Метание разнообразных предметов на дальность, в цель, с вращением, назад через голову, на заданное расстояние, броски мяча в сетку, в стену, в цель; упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка;

Прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны вперед, со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину.

Второй год обучения

Изучение основ двигательных действий: бег, метание, прыжки (специально-подготовительные (имитационные) упражнения).

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

Прыжки с места и с разбега с добавлением предметов, прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многоскоки», прыжки на одной ноге, различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой, рукой, ознакомление с техникой тройного прыжка.

Ходьба и бег с подскоками, ходьба по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног, ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе до 800 метров (отрезки 60, 100, 200 и 400 метров).

Метание в цель, с места, из разных положений, легкого ядра.

Третий год обучения

Умение демонстрировать различные легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, бег, прыжки в длину с полного разбега и «многоскоки», прыжки в длину способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземления); тройной прыжок с места, прыжки в высоту способом «перешагивание», бросок легкого мяча и толчок ядра; специальные упражнения для прыжков в длину и высоту, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшения развития двигательных качеств, способствующие совершенствованию техники прыжка; основы техники специальных барьерных упражнений; ознакомление с техникой барьерного бега.

Бег в гору и под гору (угол 20-30°); повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода и переходом в бег по инерции; повторный бег на отрезках от 200 до 1000 метров; бег по пересеченной местности, фартлек; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 5000 метров, темповый кросс до 3000 метров;

Метание с места и после подготовительных действий, метание различных снарядов из разных положений.

Четвертый год обучения

Освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений: прыжок в длину с короткого разбега, тройной прыжок с короткого разбега, прыжок в высоту с приземлением на спину; спринтерские и барьерные эстафеты, барьерный бег, бег на выносливость 1000 метров.

Пятый год обучения

Разносторонняя техническая подготовка, овладение основами тактической подготовки, воспитание волевых качеств: освоение техники спортивной ходьбы (движение ног и таза, сочетание движения рук и ног); освоение техники низкого старта, спринтерского и эстафетного бега (бег по прямой, по повороту, стартовый разгон, передача эстафетной палочки в коридоре с использованием гандикапа); сочетание ходьбы с бегом (кросс в умеренном темпе), равномерный бег и бег с ускорениями; основа техники прыжков в высоту и длину (прыжок в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»); освоение техники различных способов метаний набивного мяча, ядра; овладение тактическими приемами в легкой атлетике; умение анализировать режим нагрузок по внешним и внутренним признакам.

Шестой год обучения

Освоение техники беговых, прыжковых упражнений, спортивной ходьбы и метания на уровне навыка; навык контроля функционального состояния организма во время занятий легкой атлетикой (фиксирование частоты сердечных сокращений, внешних признаков утомления); навык составления комплексов упражнений по признаку направленного развития физических качеств; навык планирования и регулирования нагрузки на занятии.

Углубленный уровень

Первый-второй год обучения

Специальные упражнения для освоения техники бега на **короткие дистанции**:

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

Третий-четвертый год обучения

Специальные упражнения для освоения техники бега на **средние дистанции**:

- бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной;
- бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);
- бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);
- семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м);
- бег с отведением бедра назад с забрасыванием голени (40-50 м);
- бег прыжковыми шагами (30-60 м);
- движения руками (подобно движениям во время бега);
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках;
- бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;

- бег по кругу радиусом 10-20 м с различной скоростью;
- бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью;
- бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Предметная область «**Основы профессионального самоопределения**»

Программный материал реализуется в соответствии с планом мероприятий, направленных на предпрофессиональную подготовку обучающихся (Таблица 6).

Таблица 6

№ п/п	Мероприятия	Углубленный уровень	
		1-2 год	3-4 год
1	Знакомство обучающихся с разнообразием профессий физкультурно-спортивной направленности	11	12
2	Цикл бесед «Тренер – это не профессия, это – призвание!»	8	9
3	Мастер-классы с известными спортсменами и тренерами	10	12
4	Участие в проведении учебных занятий	16	19
5	Участие в судействе соревнований	11	13
6	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий группы, школы	12	14
7	Встречи с представителями учебных заведений, экскурсии в профессиональные образовательные организации	7	9
8	Другие мероприятия (просмотр фильмов, слайдов, диспуты, экскурсии и т.д.)	8	8
Всего часов		83	96

Предметная область «**Различные виды спорта и подвижные игры**»

Подвижные игры с преимущественной направленностью

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты.

Бег на короткие дистанции: «Бег с мячом», «День» и «Ночь», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Кто лучший?»),

Метание: «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель». «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание мяча в обруч», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!»).

Кросс: «Чередование ходьбы и бега», «Старт группами», «Командный бег».

Прыжки в высоту: «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Лиса и куры», «Прыгни в цель», «Брось выше», «Допрыгни до мяча», «Удочка с прыжками «перешагиванием».

Прыжки в длину: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Волк во рве», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок».

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Спортивная акробатика и гимнастика

Различные кувырки (вперед, назад, боком), перекаты, группировки, стойки на лопатках, на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии. Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Тяжелая атлетика

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями, предметами). Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

Требования к спортивному залу по подготовке к проведению занятий. Правила хранения спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная одежда легкоатлетов.

Использование спортивного оборудования и инвентаря (Таблица 7) на учебных занятиях.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Мелкий ремонт инвентаря и оборудования.

Таблица 7

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	20
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14	Буфер для остановки ядра	штук	1
15	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18	Грабли	штук	2
19	Доска информационная	штук	2
20	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21	Конь гимнастический	штук	1
22	Мат гимнастический	штук	10
23	Мяч для метания 140 г	штук	10
24	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26	Пистолет стартовый	штук	2
27	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
28	Рулетка 10 м	штук	3

29	Рулетка 100 м	штук	1
30	Рулетка 20 м	штук	3
31	Рулетка 50 м	штук	2
32	Секундомер	штук	10
33	Скамейка гимнастическая	штук	20
34	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35	Стенка гимнастическая	пар	2
36	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37	Указатель направления ветра	штук	4
38	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39	Электромегатон	штук	1
Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
40	Конус высотой 15 см	штук	10
41	Конус высотой 30 см	штук	20
42	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
43	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
44	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1

3.3 Объемы учебных нагрузок

Учебная нагрузка (Таблица 8) устанавливается в соответствии с объемом Программы и в зависимости от уровня ее сложности. Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня обучения и не может превышать на базовом уровне - 2-х часов, на углубленном уровне - 3-х часов.

Таблица 8

Уровни сложности	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Количество занятий в неделю
Базовый	1	6	276	3
	2	6	276	
	3	8	368	4
	4	8	368	
	5	10	460	5
	6	10	460	
Углубленный	1-2	12	552	4-6
	3-4	14	644	5-6

3.4 Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся, как единый процесс, подчиняющийся определенным принципам:

комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (теоретической, общей и специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по уровням и годам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;

вариативности – предусматривает в зависимости от уровня многолетней спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основными формами осуществления учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия (теоретические и практические);
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Базовый уровень сложности

Основная цель: утверждение в выборе спортивной специализации легкая атлетика и овладение основами техники и тактики этого вида спорта.

Основные средства: 1) подвижные и спортивные игры, игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки; 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) освоение техники бега; 9) комплексы упражнения для индивидуальной тренировки.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, переменный, интервальный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления: на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и целенаправленно развиваются физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсменов. Содержание занятий включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает, с одной стороны, решение

задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

Особенности обучения. Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Углубленный уровень сложности

Основная цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом легкоатлета.

Основные средства: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально-подготовительных упражнений; 3) элементы акробатики и гимнастические упражнения; 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости; 6) упражнения с отягощениями (вес 20-30% от собственного веса); 7) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 8) подвижные и спортивные игры; 9) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 10) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 11) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, интервальный, изометрический, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Углубленный уровень характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Образовательный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Особенности обучения. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

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

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов, антропометрические измерения, выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможностей на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- К занятиям по легкой атлетике допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.
- На учебных занятиях обучающиеся занимаются только в спортивной форме и спортивной обуви.
- При проведении образовательного процесса соблюдаются установленные режимы занятий и отдыха, учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием.
- При проведении занятий необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Запрещается нахождение обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у легкоатлетов дружеское и корректное отношение к товарищам.

- Тренер-преподаватель должен правильно выбирать место нахождения в спортивном зале, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся. Обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений, начинать выполнение упражнений и заканчивать только по команде (сигналу).
- Следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали спортивный инвентарь и оборудование.
- При выполнении упражнений с предметами (гимнастическими палками, обручами, мячами и т.д.) соблюдать интервалы и дистанции между обучающимися.
- Во время проведения занятий тренер-преподаватель должен контролировать состояние обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, нужно предложить обучающемуся отдохнуть, а затем перевести на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игр; начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Помещение для учебных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного гармоничного развития личности ребенка.

Воспитательная работа предполагает тесное единство патриотического, нравственного, эстетического, трудового воспитания с учетом особенностей образовательной и соревновательной деятельности, их влияния на личность обучающегося.

Основные направления воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание - воспитание гражданской ответственности и порядочности, чувства любви и гордости за свою страну, край, школу, семью, освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре России, формирование у обучающихся активной жизненной позиции, стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе.

Духовно-нравственное воспитание – это процесс, направленный на формирование и развитие целостной личности ребенка, и предполагает становление его отношения к Родине, обществу, коллективу, людям, к труду, своим обязанностям и к самому себе, усвоение моральных норм, принципов, развитие качеств гуманизма, чести, долга, доброты, уважительное отношение к

традициям, культуре и языку своего народа и других народов России, формирование волевых качеств.

Волевые качества легкоатлета – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Здоровьесберегающее воспитание - обеспечивает необходимые условия для полноценного естественного развития обучающихся и способствует формированию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического, психического и нравственного здоровья, формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения.

Трудовое и профориентационное воспитание представляет собой процесс организации и стимулирования трудовой деятельности обучающихся, формирования у них трудовых умений и навыков, воспитания трудолюбия, добросовестного отношения к выполняемой работе, стимулирования инициативы, творчества и стремления к достижению более высоких результатов.

Профессиональная ориентация – это процесс ознакомления обучающихся с различными видами профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, оказания им помощи в выборе будущей профессии и специальности в соответствии с имеющимися склонностями и способностями.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, родительские собрания, наглядные пособия, стенды, просмотр художественных и документальных фильмов, экскурсии, конкурсы, акции, общественно полезный труд, общественная работа и т.д.

Важнейшим фактором воспитания, условием формирования личности является спортивный коллектив. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Осуждение или похвала коллективом - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Важным условием успешных воспитательных воздействий является формирование и поддержание традиций в коллективе.

Планирование воспитательной работы осуществляется в двух основных формах: годовой план воспитательной работы (Таблица 9) учреждения и план воспитательной работы тренера-преподавателя.

Факторы, определяющие эффективность воспитательной работы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, высокая организация учебного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, система морального стимулирования, наставничество старших.

Таблица 9

№ пп	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Применение на учебных занятиях методов и приемов, направленных на морально-нравственное воспитание обучающихся	в течение года	тренеры-преподаватели
2	Проведение соревнований, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам.	по календарному плану	инструкторы-методисты
3	Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по календарному плану	тренеры-преподаватели
4	Использование символики Российской Федерации, Курганской области, города Кургана, ДЮСШ № 4 при проведении соревнований и мероприятий	в течение года	инструкторы-методисты
5	Показ видеороликов и слайдов на тему «Основы здорового и безопасного образа жизни» при проведении образовательного процесса	в течение года	инструкторы-методисты
6	Просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов	в течение года	тренеры-преподаватели
7	Оформление стендов: «Вкус победы им знаком» «Служить Отечеству – это почетно!»	в течение года	инструкторы-методисты
8	Размещение информации по теме «Страницы нашей истории» на стендах в спортивных залах об истории России, Курганской области, города Кургана и ДЮСШ № 4	в соответствии с историческими и государственными датами	инструкторы-методисты
9	Встречи с ветеранами войны, труда и спорта, мастер-классы с известными спортсменами	в течение года	инструкторы-методисты
10	Участие в военно-патриотических акциях: «Георгиевская ленточка» «Времен связующая нить» (возложение цветов на Аллею памяти) «Зажги свечу памяти!»	май июнь	тренеры-преподаватели
11	Организация и проведение конкурса рисунков: «#ЭтоНашаПобеда!» «#ВместеМыСила!» «#МыПатриотыРоссии!»	май июнь	тренеры-преподаватели
12	Беседы по нравственному воспитанию: «Ценности истинные и мнимые» «Культура разговорной речи» «Чтобы радость людям дарить, надо добрым и вежливым быть»	в течение года	тренеры-преподаватели
13	Диспуты, круглые столы «Здоровье сгубишь-новое не купишь» «Вместо всякой наркоты-с витаминами на ты!»	в течение года	тренеры-преподаватели
14	Посещение музеев, театров, кинотеатров	в течение года	тренеры-преподаватели
15	Регулярное обновление и пополнение информации на сайте школы: dussh4kurgan.rf	в течение года	инструкторы-методисты
16	Историческая «копилка»:	в течение года	инструкторы-

	сбор материалов, фактов в Летопись школы		методисты
17	Освещение в СМИ о деятельности школы, об успехах обучающихся	в течение года	инструкторы-методисты
18	Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	в течение года	тренеры-преподаватели
19	Привлечение к общественно полезному труду	в течение года	тренеры-преподаватели
20	Посещение обучающимися в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и спортивных мероприятий	в течение года	тренеры-преподаватели
21	Индивидуальные беседы и консультации с обучающимися	в течение года	тренеры-преподаватели
22	Родительские собрания	в течение года	тренеры-преподаватели
23	Походы выходного дня, дни здоровья	в течение года	тренеры-преподаватели
24	Тематические праздники «Лучшие спортсмены ДЮСШ № 4» «В добрый путь!» (для выпускников)	декабрь июнь	заместители директора
25	Профориентационная работа: - встречи с представителями профессий и учебных заведений; - индивидуальное консультирование обучающихся; - беседы «Мир профессий или какую дверь открыть?», «Сто дорог – одна твоя»; - конкурс рисунков «Все профессии важны»; - экскурсии в профессиональные образовательные организации и на предприятия; - информация на школьных стендах.	в течение года	заместители директора

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения качества освоения Программы проводятся текущий контроль в течение учебного года (не менее 1 раза в квартал), промежуточная (после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в сроки, определенные календарным учебным графиком.

Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем.

Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке, вопросы по теоретической части образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по базовым предметным областям, входящим в учебный план, в форме собеседования и тестирования.

Промежуточная аттестация для обучающихся базового уровня

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Возникновение и развитие российского спорта.
2. Олимпийское движение.
3. Физическая культура и спорт.
4. Значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, гармоничного физического и духовного развития личности.
5. ВФСК «Готов к труду и обороне».
6. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.
7. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).
8. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).
9. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня.
10. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
11. Здоровые продукты питания. Суточные нормы питания. Режим питания.
12. Правила по технике безопасности.
13. Правила по пожарной безопасности.
14. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики.
15. Страховка и самостраховка.

По предметной области «**Общая физическая подготовка**» принимаются контрольные упражнения: челночный бег 3x10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд.

Нормативы контрольных упражнений для юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	15	17	19	21	23
3	Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	155	160	165
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	14	16	18	20	22	24

Нормативы контрольных упражнений для девушек

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,5	9,2	8,9	8,6	8,3	8,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	11	13	15	17	19	21
3	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	150	155	160
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	12	14	16	18	20	22

По предметной области «Легкая атлетика» проводится бег 30 м со старта.

№ п/п	Контрольное упражнение (с)	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Бег 30 м со старта (юноши)	6,2	6,0	5,4	5,2	5,0	4,7
2	Бег 30 м со старта (девушки)	6,4	6,2	5,6	5,5	5,3	5,1

Промежуточная аттестация для обучающихся углубленного уровня

По предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Возникновение и развитие легкой атлетики.
2. Победы советских и российских легкоатлетов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах, Олимпийских играх.
3. Спортивная этика. Нравственные отношения в спорте. Нравственное воспитание в спорте.
4. Основы общероссийских антидопинговых правил.
5. Основы международных антидопинговых правил.
6. Запрещенный список. Тестирование. Санкции.
7. Правила легкой атлетики как вида спорта.
8. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.
9. Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека.
10. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.
11. Правила по технике безопасности и пожарной безопасности.

По предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» принимаются контрольные упражнения: челночный бег 3x10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд.

Нормативы контрольных упражнений для юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	1-2 год	3-4 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	7,6	7,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	25	26

Нормативы контрольных упражнений для девушек

№ п/п	Контрольные упражнения	1-2 год	3-4 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	7,8	7,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	22	23
3	Прыжок в длину с места (см)	165	170
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	23	24

По предметной области «Легкая атлетика» проводится бег 30 м со старта.

№ п/п	Контрольное упражнение (с)	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м со старта (юноши)	4,6	4,5	4,4	4,3
2	Бег 30 м со старта (девушки)	5,0	4,9	4,8	4,7

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся сдал теоретический материал (зачет), выполнил нормативы контрольных упражнений не менее чем на 75 %, получил зачет по бегу 30 м со старта.

Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения. Результаты промежуточной аттестации обучающихся углубленного уровня 4 года обучения являются основанием для допуска к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация для обучающихся углубленного уровня 4 года обучения

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.
2. Общественно-политическое и государственное значение спорта.
3. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.
4. Понятие о ЗОЖ. Физическая культура и спорт как фактор оздоровления нации и формирования здорового образа жизни.
5. Современное состояние и проблемы развития избранного вида спорта в России.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта.
7. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние спортсменов. Изменения, происходящие в организме в результате занятий избранным видом спорта.
8. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики.
9. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

По предметной области «**Легкая атлетика**» учитывается выполнение требований, норм и условий Единой всероссийской спортивной классификации по избранному виду спорта.

По предметной области «**Основы профессионального самоопределения**» учитывается участие в проведении учебных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя или в судействе соревнований.

Итоговая аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся получил зачет по предметным областям: «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Основы профессионального самоопределения» и имеет спортивный разряд по избранному виду спорта.

На основании результатов итоговой аттестации выдается документ об окончании спортивной школы.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Балахничев, В. В. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / В. В. Балахничев, В. Б. Зеличенко. - М.: Изд-во «Спорт», 2013. – 216 с. – Текст: непосредственный.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах). Учебное пособие: 2-е изд., испр. и дополн. / Е. П. Врублевский. - М.: Изд-во «Спорт», 2016. – 300 с. – Текст: непосредственный.
3. Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учебно - метод. пособие / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. – М.: Сов. спорт, 2004. – 512 с. – Текст: непосредственный.
4. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. В. Ивочкин и др. - М.: Сов. спорт, 2004. – 107 с. – Текст: непосредственный.
5. Кизько, А.П. Легкая атлетика: учебное пособие / Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А. - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск: НГТУ, 2018. – 154 с. – Текст: непосредственный.
6. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика. Учебник / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков. –М.: Изд-во «Физическая культура», 2014. – 446 с. – Текст: непосредственный.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2011. – 864 с. – Текст: непосредственный.
8. Питание легкоатлета: рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития легкой атлетики ИААФ. - Москва: Человек, 2012. – 63 с. – Текст: непосредственный.
9. Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова. – Москва: Академия, 2017. – 287 с. – Текст: непосредственный.
10. Такунцев, М. Г. Олимпизм в Зауралье / М. Г. Такунцев. – Шумиха: Шумихинская межрайонная типография, 2012. – 96 с. – Текст: непосредственный.
11. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер Дж. Л. Томпсон; Международная ассоциация легкоатлетических федераций. - 2-е издание. - Москва: Человек, 2013. – 191 с. – Текст: непосредственный.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 24.05.2022). – Текст: электронный.
2. Олимпийский Комитет России: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://olympic.ru> (дата обращения 24.05.2022). – Текст: электронный.
3. Всероссийский реестр видов спорта: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения 24.05.2022). – Текст: электронный.
4. Всероссийский реестр видов спорта: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения 24.05.2022). – Текст: электронный.

Учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта легкая атлетика

«Утверждаю»

Приказ от «24» мая 2022 г. № 95

План учебного процесса для базового уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2208		330	1878			276	276	368	368	460	460
1	Обязательные предметные области	1658		330	1328			207	207	277	277	345	345
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	330		330				41	41	55	55	69	69
1.2	Общая физическая подготовка	664			664			83	83	111	111	138	138
1.3	Легкая атлетика	664			664			83	83	111	111	138	138
2	Вариативные предметные области	550			550			69	69	91	91	115	115
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	330			330			41	41	55	55	69	69
2.2	Спортивное и специальное оборудование	220			220			28	28	36	36	46	46
3	Теоретические занятия	330		330				41	41	55	55	69	69
4	Практические занятия	1734			1734			216	216	289	289	362	362
4.1	Тренировочные мероприятия	1662			1662			206	206	277	277	348	348
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	60			60			8	8	10	10	12	12
4.3	Иные виды практических занятий	12			12			2	2	2	2	2	2
5	Самостоятельная работа	108	108					13	13	18	18	23	23
6	Аттестация*	36				36	-	6	6	6	6	6	6
6.1	Промежуточная аттестация	36				36		6	6	6	6	6	6
6.2	Итоговая аттестация	-					-	-	-	-	-	-	-

*Формы аттестации: собеседование, тесты, бег 30 м.

План учебного процесса для углубленного уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Общий объем часов	2392		358	2034						
1	Обязательные предметные области	1796		358	1438			414	414	484	484
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	358		358				83	83	96	96
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	358			358			83	83	96	96
1.3	Легкая атлетика	722			722			165	165	196	196
1.4	Основы профессионального самоопределения	358			358			83	83	96	96
2	Вариативные предметные области	596			596			138	138	160	160
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	238			238			55	55	64	64
2.2	Спортивное и специальное оборудование	358			358			83	83	96	96
3	Теоретические занятия	358		358				83	83	96	96
4	Практические занятия	1896			1896			435	435	514	512
4.1	Тренировочные мероприятия	1812			1812			417	417	490	488
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	64			64			14	14	18	18
4.3	Иные виды практических занятий	20			20			4	4	6	6
5	Самостоятельная работа	112			112			28	28	28	28
6	Аттестация*	26				24	2	6	6	6	8
6.1	Промежуточная аттестация	24				24		6	6	6	6
6.2	Итоговая аттестация	2					2	-	-	-	2

*Формы аттестации: собеседование, тесты, бег 30 м, проведение занятия, судейство соревнований, наличие спортивного разряда.

Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год

«Утверждаю»

Приказ от «31» августа 2022 г. № 126

Группа	Дни недели	Наименование предметной области	Время проведения	Место проведения	Тренер-преподаватель			
Б - 5 г. об.	понедельник, среда, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, легкая атлетика, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	16.30 – 18.00	Спорткомплекс «Зауралец»	Ануфриева М.Б.			
	вторник, четверг		15.30 – 17.00					
Б – 3 г. об.	понедельник, среда, пятница		15.00 – 16.30					
	суббота		15.30 – 17.00					
Б - 1 г. об.	понедельник, среда, пятница		09.00 – 10.30					
У - 3 г. об.	понедельник, среда, пятница		Теоретические основы физической культуры и спорта общая и специальная физическая подготовка, легкая атлетика, основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование			16.30 – 18.00	Спорткомплекс «Зауралец»	Артемьев Н.И.
	вторник					15.30 – 17.00		
	четверг, суббота	15.30 – 17.45						
У - 2 г. об.	понедельник -суббота	09.00 – 10.30						
Б - 3 г. об.	понедельник, среда, пятница, суббота	Теоретические основы физической культуры и спорта общая и специальная физическая подготовка, легкая атлетика, основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	09.00 – 10.30	Спорткомплекс «Зауралец»	Колесникова Е.А.			
У - 3 г. об.	понедельник, вторник, четверг, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая и специальная физическая подготовка, легкая атлетика, основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	17.00 – 18.30					
	среда, суббота		15.30 – 17.45					
Б - 6 г. об.	понедельник, среда, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, легкая атлетика, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	16.30 – 18.00	Спорткомплекс «Зауралец»	Мороз А.В.			
	вторник, суббота		15.30-17.00					
У - 2 г. об.	понедельник-суббота	Теоретические основы физической культуры и спорта общая и специальная физическая подготовка, легкая	09.00 – 10.30	Спорткомплекс	Такунцев М.Г.			

У - 2 г. об.	понедельник-суббота	атлетика, основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	15.30 – 17.00	«Зауралец»	
У - 1 г. об.	понедельник, четверг, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая и специальная физическая подготовка, легкая атлетика, основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	17.00 – 18.30	Спорткомплекс «Зауралец»	Хаменя С.В.
	среда, суббота		15.30 – 17.45		
Б - 5 г. об.	понедельник, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, легкая атлетика, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	09.00 – 10.30		
	среда, суббота		09.00 – 11.15		
Б - 6 г. об.	понедельник-среда, пятница, суббота	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, легкая атлетика, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	09.00 – 10.30	Стадион «Центральный»	Павлова Н.С.
Б - 4 г. об.	понедельник, среда		16.30 – 18.00		
	вторник, пятница		15.30 – 17.00		
Б - 2 г. об.	понедельник, среда, суббота		14.45 – 16.15		
У - 1 г. об.	понедельник - суббота	Теоретические основы физической культуры и спорта общая и специальная физическая подготовка, легкая атлетика, основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	16.30 – 18.00	Стадион «Центральный»	Совертков Е.И.
Б - 4 г. об.	понедельник, вторник, четверг, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, легкая атлетика, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	09.00 – 10.30		
Б - 1 г. об.	понедельник, вторник, четверг		15.30 – 17.00		