

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Пятницкое Волоконовского района Белгородской области»

«Рассмотрено» на педагогическом совете Протокол № <u>5</u> от « <u>01</u> » <u>12</u> 2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора Н.О.Остапенко <u>Н.О.</u> « <u>01</u> » <u>12</u> 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое» С.В.Лубин <u>С.В.</u> Приказ № <u>12/21</u> от « <u>01</u> » <u>12</u> 2021 г.
--	--	---

**ПРОГРАММА ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.02.2015 N 133 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 N 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика")

Срок реализации программы- 8 лет

Разработчик программы:
Кадин К.И. - тренер-преподаватель по гиревому спорту

п. Пятницкое, 2021 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика для Муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с федеральными стандартами;

- психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового 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;

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

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Легкую атлетику часто называют «королевой спорт», у нее есть все основания претендовать на столь высокий «титул» – это древнейший вид спорта, наиболее естественный и распространенный на земном шаре, пользующийся огромной популярностью. Легкая атлетика стала прародительницей многих видов спорта, в основе которых лежат ее отдельные элементы. В мире авторитет легкоатлетического спорта очень высок.

Легкая атлетика – это различные виды ходьбы и бега, прыжков и метаний, то есть самых, что ни на есть, естественных двигательных действий человека. Девиз современного легкоатлетического спорта – «Быстрее! Выше! Дальше!». Сведения о легкой атлетике как вида спортивной деятельности связаны с историей древних Олимпийских Игр, которые проводились более 3 тысяч лет назад в Греции. Основу программы древних Олимпийских Игр составляли легкоатлетические виды – это был бег на длину стадиона (192,27 м) или стадий, только потом программа расширилась.

Легкая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Это комплекс отличных друг от друга спортивных дисциплин.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана, обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 7 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 12 лет.

Минимальный численный состав учебных групп

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость группы
Базовый уровень сложности	1 год	15 человек
	2 год	15 человек
	3 год	15 человек
	4 год	15 человек
	5 год	12 человек
	6 год	12 человек
Углубленный уровень сложности	1 год	8 человек
	2 год	8 человек

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области базового уровня:
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

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

Углубленный уровень Программы должен предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области углубленного уровня: теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- судейская подготовка;
- спортивное и специальное оборудование.

Результатом освоения Программы является:

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 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;
- 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.

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;
- 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.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» 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.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

- 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.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «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

2. Учебный план

Количество учебных часов в год планируется из расчета 46 недель учебного процесса
Расчет учебных часов ведется в академических часах.

1 академический час равен 45 минутам.

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности.

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%	30%
1.3.	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	15%	15%	15%	15%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%	10%	10%	10%	10%
3.	Самостоятельная работа	4%	4%	4%	4%	4%	4%
4.	Промежуточная аттестация	1%	1%	1%	1%	1%	1%

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения	
		1	2
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15%	15%
1.3.	Вид спорта	30%	30%
1.4.	Основы профессионального самоопределения	20%	20%
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Судейская подготовка	5%	5%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	15%	15%
3.	Самостоятельная работа	4%	4%
4.	Промежуточная и итоговая аттестация	1%	1%

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка; спортивное и специальное оборудование.

Самостоятельная работа.

Промежуточная и итоговая аттестация

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования.

Учебный план образовательного процесса на 46 недель для базового уровня сложности

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	25	25	30	30	40
1.2.	Общая физическая подготовка	76	71	71	101	101	120
1.3.	Вид спорта	76	71	71	101	101	120
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	38	38	38	45	45	62

2.2.	Спортивное и специальное оборудование	25	25	25	34	34	42
3.	Самостоятельная работа	9	9	9	9	9	17
4.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
Количество часов в неделю		6	6	6	8	8	10
Количество занятий в неделю		3	3	3	4	4	5
Общее количество часов в год		168	252	252	336	336	420
Общее количество занятий в год		126	168	126	168	168	210

Учебный план образовательного процесса на 46 недель для углубленного уровня сложности

№ п/п	Предметная область	Год обучения	
		1	2
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	40	50
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	66	76
1.3.	Вид спорта	111	151
1.4.	Основы профессионального самоопределения	81	101
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Судейская подготовка	15	25
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	70	76
3.	Самостоятельная работа	19	19
4.	Промежуточная аттестация	6	6
Количество часов в неделю		12	12
Количество занятий в неделю		4	4
Общее количество часов в год		420	504
Общее количество занятий в год		168	210

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

3. Методическая часть

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности).

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий.

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

-уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

-знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них, анализировать спортивные и функциональные показатели;

-вести дневник тренировки.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема № 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

Тема № 2. Основы системы физического воспитания.

Тема № 3. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Тема № 4. Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

Тема № 5. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

Тема № 6. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема № 7. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Тема № 8. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.

Тема № 9. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении.

Тема № 10. Органы чувств.

Тема № 11. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема № 12. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

Тема № 13. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Тема № 14. Закаливание организма юного спортсмена.

Тема № 15. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Тема № 16. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения).

Тема № 17. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Тема № 18. Восстановительные мероприятия в спорте.

Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

*Обязательная предметная область «вид спорта»
(для базового и углубленного уровней сложности)*

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

Техническая подготовка в беге на короткие дистанции

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

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности Программы в процессе тренировки, обучающиеся близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

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

Техническая подготовка в беге на средние дистанции

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

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

Для занимающихся на четвертом, пятом, шестом годах базового уровня сложности и для обучающихся углубленного уровня сложности основными задачами станут: дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Обучение технике бега на повороте. Обучение технике стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Тактическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

*Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения»
(для углубленного уровня сложности)*

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. На первом году обучения в группе занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже и на стадионе отметок для пробегания отрезков 30, 40, 50, 60, 80, 90, 100, 120, 150 м т.д., соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в различных секторах спортивного объекта. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

У занимающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру-преподавателю следует постоянно побуждать юных спринтеров к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе.

*Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры»
(для базового уровня сложности)*

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Спортивные и подвижные игры и эстафеты.

*Вариативная предметная область «судейская подготовка»
(для углубленного уровня сложности)*

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые стартеру и судье на финише. На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике.

*Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование»
(для базового и углубленного уровней сложности)*

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки легкоатлетов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда часты задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия легкоатлета, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Методы выявления и отбора одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

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

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

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

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдых, правила личной гигиены.

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

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

4. Система контроля и зачетные требования

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения базового уровня сложности
Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов

Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 9,3	9,3 – 9,5	более 9,5	менее 9,6	9,6 – 9,7	более 9,9
Прыжок в длину с места, см	более 145	135 – 145	менее 135	более 135	125 – 135	менее 125
Прыжки через скакалку в течение 30 с, раз	более 35	30 – 35	менее 30	более 45	40 – 45	менее 40

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 9,1	9,1 – 9,3	более 9,4	менее 9,4	9,4 – 9,6	более 9,8
Прыжок в длину с места, см	более	155 –	менее	более	135 –	менее

	155	145	135	155	140	135
Прыжки через скакалку в течение 30 с, раз	более 45	40 – 45	менее 40	более 55	50 – 55	менее 50

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 9,1	9,1 – 9,3	более 9,4	менее 9,4	9,4 – 9,6	более 9,8
Прыжок в длину с места, см	более	155 –	менее	более	135 –	менее

	155	145	135	155	140	135
Прыжки через скакалку в течение 30 с, раз	более 45	40 – 45	менее 40	более 55	50 – 55	менее 50

Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов

Бег 60 м с низкого старта, сек	менее	9,2 – 9,3	более	менее	10,0 –	более
	9,0		9,5	10,0	10,3	10,3
Прыжок в длину с места, см	более	190 –	менее	более	180 –	менее
	200	200	180	190	190	180
Бег 200 м с высокого старта, сек	менее	42,0 –	более	менее	44,0 –	более
	42	43,0	43,0	44,0	45,0	45

Контрольные упражнения для групп 4-го года обучения базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 8,9	9,0 – 9,2	более 9,3	менее 9,5	9,5 – 9,8	более 9,8
Прыжок в длину с места, см	более 210	205 – 210	менее 200	более 200	190 – 200	менее 190
Бег 200 м с высокого старта, сек	менее 39,0	40,5 – 41,5	более 42,0	менее 41,0	41,5 – 42,5	более 43,0

Контрольные упражнения для групп 5-го года обучения базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 8,6	8,7 – 8,9	более 9,0	менее 9,0	9,2 – 9,3	более 9,5
Прыжок в длину с места, см	более 220	210 – 220	менее 210	более 210	200 – 210	менее 200
Бег 200 м с высокого старта, сек	менее 33,5	33,5 – 34	более 35,5	менее 38,5	38,5 – 39,7	более 40

Контрольные упражнения для групп 6-го года обучения базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 8,5	8,6 – 8,7	Более 8,9	менее 8,4	8,6 – 8,8	более 9,2
Прыжок в длину с места, см	более 235	220 – 230	Менее 210	более 220	210 – 220	менее 200

Бег 200 м с высокого старта, сек	менее 28,5	30,5 – 32,0	Более 34,0	33,6 34,2	34,5 – 35,5	более 36,5
----------------------------------	---------------	----------------	---------------	--------------	----------------	---------------

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения углубленного уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	не менее 7,8	8,2 – 8,5	Более 8,5	не менее 8,5	8,5 – 8,8	более 9,0
Прыжок в длину с места, см	более 240	230 – 240	не менее 230	более 230	220 – 230	не менее 210
Бег 300 м с высокого старта, сек	менее 45,5	39,5 – 46,5	Более 48,5	менее 48,0	49,5 – 50,5	более 52
Бег 1000 м.	Менее 3,35,00	3,35,00	не менее 3,54,00	более 4,00,00	4,14,00	не менее 4,45,00

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения углубленного уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 7,1	7,1 – 7,3	более 7,3	менее 8,0	8,2 – 8,3	более 8,4
Бег 300 м с высокого старта, сек	менее 37,5	37,5 – 38,5	более 38,5	менее 42,5	42,5 – 43,5	более 43,5
Прыжок в длину с места, см	более 270	260 – 270	менее 260	более 240	230 – 240	менее 230
Бег 1000 м.	Менее 3,03,00	3,18,00	Менее 3,35,00	более 3,21,0	3,50,00	менее 4,00,0

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое».

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачет – Не зачет».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал не менее 9 баллов по каждому контрольному упражнению.

Челночный бег 3 x 10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Прыжки через скакалку выполняются из и.п. стоя на двух ногах на полу, скакалка в руках. Перед выполнением теста необходимо настроить скакалку на оптимальную длину. Тест начинается и заканчивается по сигналу. Тестируемый выполняет максимальное количество прыжков через скакалку, вращая ее кистями рук. Прыгать можно как на двух ногах, так и на одной. Засчитывается количество, правильно выполненный прыжков в течение 30 секунд.

Бег 60 м проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении низкого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера, и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Бег 150 м и 300 м проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера, и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Прыжок в длину с места проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области

физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172

Литература по виду спорта

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000.
2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровья, 1990.
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. – М. Советский спорт: 2007.
4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

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

