

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва»

Протокол № 3 от 04.06. 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Мауф В. А. Мамыкин

Приказ № 104 от 04.06. 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Разработчик программы: Захарова Т.В.,
старший тренер-преподаватель отделения
циклических и скоростно-силовых видов спорта

Срок реализации программы: 8 лет

г. Пугачев -2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Легкой атлетикой в нашей стране занимается большое количество человек. В настоящее время принимаются меры для вовлечения в занятия легкой атлетикой еще большего числа людей в целях достижения физического совершенства нашего народа, укрепления его здоровья, подготовки к профессиональной деятельности.

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

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

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

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста.

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

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) «Легкая атлетика» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа имени В.А. Мушчерова г.Пугачёва Саратовской области» (МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва») (далее ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законом Саратовской области от 30 июля 2008 года № 220-ЗСО «О физической культуре и спорте», приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минспорта России от 15.11.2018 № 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», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в Российской Федерации.

Цель программы - содействовать всестороннему гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

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, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

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

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Расписание занятий составляется администрацией по представлению тренера – преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Учебная программа рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе. Продолжительность обучения на базовом уровне – 6 лет, углубленном уровне – 2 года.

Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удаленных участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

Планируемые результаты освоения программы.

Метапредметные результаты:

У учащихся по окончании обучения будут сформированы навыки:

- планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- корректировать свои действия;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами
- участвовать в совместной деятельности;
- характеризовать действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- сравнивать полученные результаты с ожидаемыми;
- понимать причины успеха, неуспеха своей деятельности;
- оценивать работу товарищей;
- выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.

Личностные результаты:

У учащихся по окончании обучения будут сформированы навыки:

- применить социальные нормы, правила поведения;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- применять правила индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- формировать бережное отношение к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

У учащихся по окончании обучения будут сформированы навыки:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Легкая атлетика требует от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Задачи на уровнях подготовки:

На базовом уровне:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

На углубленном уровне:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов легкой атлетики;
- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;
- овладение основами знаний по тренировке;

- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Тренировочный процесс рассматривается как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

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

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Базовый уровень. На этот уровень зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На базовом уровне осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации.

Углубленный уровень формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Класс	число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Базовый уровень</i>					
1-й год	9-10	4	12-25	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год	10-11	5	12-25	6	
3-й год	11-12	6	12-20	8	
4-й год	12-13	7	12-20	8	
5-й год	13-14	8	10-18	10	
6-й год	14-15	9	10-18	10	
<i>Углубленный уровень</i>					
7-й год	15-16	10	8-16	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
8-й год	16-18	11	8-16	12	

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от базового до углубленного уровня;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На базовом уровне внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

На базовом и углубленном уровнях в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год
1	2	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		276	276	368	368	460	460	552	552
1.	Обязательные предметные области								
1.1.	Теория	28	28	37	37	46	46	55	55
1.2.	Общая и специальная физ. подготовка	108	106	155	144	217	204	122	109
1.3.	Технико-тактическое мастерство	80	83	100	110	130	138	160	166
1.4.	Основы профессионального							83	90

	самоопределения								
2.	Вариативные предметные области								
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	50	45	55	50	40	40	55	55
2.2.	Судейская подготовка							40	40
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	12	19	25	25	30	35	35
4.	Самостоятельная работа	Предусматривается в тренировочные дни, совпадающие с праздничными днями							
5.	Аттестация	2	2	2	2	2	2	2	2
5.1.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	2	1
5.2.	Итоговая аттестация								1

Календарный учебный график

Год обучения	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль			
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	т	э	п	п	п	п	п	т	к	с	п	п	т	п	п	п	т	п	с	т	п	п	т	п	с
2	п	п								с	п	п	т	п	п	п	т	п	с	т	п	п	т	п	с
3	п	п								с	п	п	т	п	п	п	т	п	с	т	п	п	т	п	с
4	п	п								с	п	п	т	п	п	п	т	п	с	т	п	п	т	п	с
5	п	п								с	п	п	т	п	п	п	т	п	с	т	п	п	т	п	с
6	п	п								с	п	п	т	п	п	п	т	п	с	т	п	п	т	п	с
7	п	п								с	п	п	т	п	п	п	т	п	с	т	п	п	т	п	с
8	п	п								с	п	п	т	п	п	п	т	п	с	т	п	п	т	п	с

Календарный учебный график																											
Год обучения	Март				30.	Апрель			27.	Май				Июнь				29.	Июль			27.	Август				
	0	0	1	2		0	1	2		4	1	1	2	0	0	1	2		0	1	2		0	1	1	2	
	2	9	6	3	6	3	0	-	1	8	5	1	8	5	2	6	3	0	3	0	7	4					
	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
0	1	2	2	1	1	2	1	1	2	0	1	2	3	0	1	2	2	0	1	2	0	1	2	3			
8	5	2	9	2	9	6	0	7	4	1	7	4	1	8	0	7	6	2	9	6	9	6	3	1			
1	т	п	п	п	п	т	п	п	п	с	т	и	п	с	т	п	п	п	п	п	п	к	к	к	к	к	к
	с					п				п	п	п		п	п												
2	т	п	п	п	п	т	п	п	п	с	т	и	п	с	т	п	п	п	п	п	п	к	к	к	к	к	к
	с					п				п	п	п		п	п												
3	т	п	п	п	п	т	п	п	п	с	т	и	п	с	т	п	п	п	п	п	п	к	к	к	к	к	к
	с					п				п	п	п		п	п												
4	т	п	п	п	п	т	п	п	п	с	т	и	п	с	т	п	п	п	п	п	п	к	к	к	к	к	к
	с					п				п	п	п		п	п												
5	т	п	п	п	п	т	п	п	п	с	т	и	п	с	т	п	п	п	п	п	п	к	к	к	к	к	к
	с					п				п	п	п		п	п												
6	т	п	п	п	п	т	п	п	п	с	т	и	п	с	т	п	п	п	п	п	п	к	к	к	к	к	к
	с					п				п	п	п		п	п												
7	т	п	п	п	п	т	п	п	п	с	т	и	п	с	т	п	п	п	п	п	п	к	к	к	к	к	к
	с					п				п	п	п		п	п												
8	т	п	п	п	п	т	п	п	п	с	т	и	п	с	т	п	п	п	п	п	п	к	к	к	к	к	к
	с					п				п	п	п		п	п												
	п																										

Условные обозначения : Теоретические занятия – Т Практические занятия – П Самостоятельная работа - С

Промежуточная аттестация – Э Итоговая аттестация – И Каникулы - К

ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Рациональная подготовка строится с учетом следующего:

- 1)традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- 2)правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годовых циклах;
- 3) соответствия основных средств и методов подготовки задач текущего года;
- 4) динамики физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годовом цикле.

Подготовка на различных уровнях подготовки.

На базовом уровне сложности 1 и 2 годов обучения основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта .Срок реализации программы на

каждом уровне сложности-1 год, 276 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте — важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества — быстроты. Известно, что темп — один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) — не увеличивается уже начиная с 12—13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9—12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Занятия с использованием игрового метода «круговая тренировка» проводить не реже 1 раза в неделю.

Содержание тренировочных занятий

1. Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех уровнях спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

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

На углубленном уровне используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки отражает 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:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании 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;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами

врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

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.

На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мастерами спорта и специалистами. Тренер постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

2. Общефизическая и специальная физическая подготовка

Развитие силы /силовая подготовка/

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

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

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

Развитие ловкости /координационная подготовка/

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Специальная физическая подготовка.

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

3. Обучение и совершенствование техники.

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег
- прыжки в длину
- толкание ядра
- метание копья (мяча)

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

На первом и втором году обучения основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30, 60, 300 м, в прыжках в длину и высоту. Структуру, задачи и объем тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки легкоатлетов на этапах начальной подготовки смотреть в приложении.

На базовом уровне сложности 3-4 годов обучения расширяется объем теоретических знаний (место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, знание основ здорового питания, правила соревнований и т.д.)

На базовом уровне сложности 3-4 годов обучения увеличивается объем общей и специальной физической подготовки, увеличивается количество соревнований, растет уровень сложности подвижных и спортивных игр (увеличивается объем кроссового бега, усложняются ОРУ. увеличивается длина дистанции в беге с максимальной скоростью (до 300 м.). В тренировочные занятия включается знакомство с техникой более сложных технических видов (барьерный бег, тройной прыжок, толкание ядра). Срок реализации программы – 1 год, 368 часов. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 академических часа или 2 раза по 3 часа и 1 раз – 2 часа.

На базовом уровне сложности 5-6 годов обучения теоретическая подготовка включает в себя более широкий объем знаний прошлых лет подготовки (место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, истории развития спорта, основы законодательства в области физической культуры и спорта, знания, умения и навыки гигиены, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни).

Продолжает расти объем и интенсивность общей и специальной физической подготовки, расширяются комплексы общеподготовительных и общеразвивающих физических упражнений, специальных упражнений, начинается обучение и совершенствование технике и тактике избранного вида спорта, продолжается знакомство с правилами соревнований. Приобретается опыт судейства соревнований. Срок реализации программы 1 год, 460 часов. Занятия проводятся 5 раз в неделю по 2 часа, или 2 раза по 2 часа и 2 раза по 3 часа.

После каждого года обучения учащиеся должны выполнять контрольные нормативы:

В беге на 30 м, 60 м., прыжке в длину с места, броску набивного мяча (для специализирующихся в метаниях и многоборье) – смотреть приложение №2.

ПОДГОТОВКА НА УГЛУБЛЕННОМ УРОВНЕ

Возраст для начала занятий на углубленном уровне – 15 лет. Этот этап подготовки длится 2 года. Каждый год обучения составляет 46 недель, 552 часа. Занятия проводятся 4 раза по 3 часа или 2 раза по 3 часа и 3 раза по 3 часа. На углубленном уровне основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Создаются предпосылки для развития организаторских качеств и ориентации на педагогическую и тренерскую профессии. Предоставляется возможность приобретения практического опыта педагогической и тренерской деятельности, пройти предпрофессиональную подготовку на базе спортивной школы.

После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

При планировании подготовки в годичном цикле необходимо придерживаться периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

1) повышения уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;

2) укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкания ядра, барьерный бег).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

1) дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки работоспособности;

2) развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

- совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкания ядра;

- улучшение спортивного результата прошлого сезона.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Основные задачи во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;

- развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

- совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкание ядра;

- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Основные задачи на соревновательном этапе:

- совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний;

- улучшение спортивного результата прошлого года.

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Основные задачи на заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований):

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Структуру, задачи и объем тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки легкоатлетов на этапах тренировочной подготовки смотреть в приложении.

КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида.

Тестирование по ОФП и СФП проводятся 3 раза в год (стартовое – сентябрь-октябрь, промежуточное – декабрь-январь, итоговое – апрель-май). В приложении к программе приводятся нормативы физической и теоретической подготовленности спортсменов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программный материал для базового и углубленного уровней представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки - тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки спортсменов.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку юного спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки годовые и полугодовые);
- 6) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ – ПЕРВЫЙ БЛОК В СТРУКТУРЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки. Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Построение занятия.

При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и её последовательность.

Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть - разминка, включаются общеразвивающие упражнения, а для второго года обучения - специальные и игровые упражнения.

Главная задача **основной части** - изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

В **заключительную часть** (15 мин) урока включают упражнения, направленные на восстановление. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то в следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительные результаты.

При повторении микроцикла учитывается и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей проводим облегченную тренировку.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, выделяются главные, которые определяют его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Подчеркиваем, что преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме нее в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться.

В установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий исходим из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью.

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.
4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.
5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.
11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Любая задача тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторений по дням.

Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять бегуном подряд 3-4 дня зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности - в других, и активном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность - два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени.

Это создает привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни - это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определенным дням недели.

Приступая к построению микроцикла распределяется по дням все, что включено в план тренировки на данный этап. Прежде всего тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности; после этого - содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем - уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится 2-3 раза в день, то аналогично записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки, величины нагрузок и другие данные.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 месяца в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом - увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый с очень большой нагрузкой, второй - с облегченной.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная динамика в содержании и нагрузке повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определенному состязанию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с

жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Во время проведения учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей используются как формы воспитательной работы собрания команды, митинги и ритуалы, встречи с ветеранами войн, труда и спорта.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренер фиксирует в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментирует их поведение во время соревнований, настраивает на занятие определенного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечает недостатки в психологической подготовке.

Комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

План воспитательной работы представлен в Приложении к программе.

ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Профориентационная работа предусматривает в себе обладание знаниями в области анатомии, физиологии, теории и методики обучения легкой атлетике, участие в подготовке, проведении и судействе соревнований, проведении «Дня дублера».

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления, которые проводятся вне сетки часов, подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под *психолого-педагогическими средствами* подразумеваются: 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой) и гидропроцедуры (парные и суховоздушные бани, душ, ванны)

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ и ДЮСШ. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

1. *Оценка состояния здоровья.* К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. *Оценка физического развития* проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3. *При оценке функционального состояния* прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для углубленного уровня, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Все это создает предпосылки для ориентации учащихся на педагогическую и тренерскую профессии.

**Контрольно-переводные испытания по
общей физической и специальной физической подготовки в группах на базовом уровне**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) для 1 г.об.		Контрольные упражнения (тесты) для 2 г.об.		Контрольные упражнения (тесты) для 3 г.об.	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на короткие дистанции						
Скоростные качества	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 5,6 с	Бег 30 м с в/с 5,7 с	Бег 30 м с в/с 5,4 с	Бег 30 м с в/с 5,6 с
	Бег 60 м с в/с 12,0 с	Бег 60 м с в/с 12,0 с	Бег 60 м с в/с 11,2 с	Бег 60 м с в/с 11,4 с	Бег 60 м с в/с 10,8 с	Бег 60 м с в/с 11,0 с
Скоростно-силовые качества	длина с места 140 см	длина с места 130 см	длина с места 145 см	длина с места 135 см	длина с места 170 см	длина с места 160 см
Бег на средние и длинные дистанции						
Скоростно-силовые качества	длина с места 135 см	длина с места 125 см	длина с места 140 см	длина с места 130 см	длина с места 170 см	длина с места 160 см
	Бег 60 м с в/с 12,2 с	Бег 60 м с в/с 12,3 с	Бег 60 м с в/с 11,4 с	Бег 60 м с в/с 11,7 с	Бег 60 м с в/с 11,0 с	Бег 60 м с в/с 11,2 с
	Бег 30 м с в/с 6,4 с	Бег 30 м с в/с 6,4 с	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 5,8 с	Бег 30 м с в/с 5,9 с
Прыжки						
Скоростные качества	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 5,6 с	Бег 30 м с в/с 5,7 с	Бег 30 м с в/с 5,4 с	Бег 30 м с в/с 5,6 с
	Бег 60 м с в/с 12,0 с	Бег 60 м с в/с 12,0 с	Бег 60 м с в/с 11,2 с	Бег 60 м с в/с 11,4 с	Бег 60 м с в/с 10,8 с	Бег 60 м с в/с 11,0 с
	длина с места 145 см	длина с места 135 см	длина с места 150 см	длина с места 140 см	длина с места 155 см	длина с места 145 см
Метания						
Скоростные качества	Бег 30 м с в/с 6,5 с	Бег 30 м с в/с 6,7 с	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 6,2 с	Бег 30 м с в/с 5,7 с	Бег 30 м с в/с 5,9 с
Скоростно-силовые качества	длина с места 135 см	длина с места 125 см	длина с места 140 см	длина с места 130 см	длина с места 145 см	длина с места 135 см
	Бросок набивного мяча 1 кг 10м 50см	Бросок набивного мяча 1 кг 8м 50 см	Бросок набивного мяча 1 кг 11м	Бросок набивного мяча 1 кг 9 м	Бросок набивного мяча 1 кг 12 м	Бросок набивного мяча 1 кг 10 м
Многоборье						
Скоростные качества	Бег 30 м с в/с 6,5 с	Бег 30 м с в/с 6,7 с	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 6,2 с	Бег 30 м с в/с 5,7 с	Бег 30 м с в/с 5,9 с
Скоростно-силовые качества	длина с места 160 см	длина с места 150см	длина с места 170 см	длина с места 160 см	длина с места 180 см	длина с места 170 см
	Бросок набивного мяча 1 кг 10м	Бросок набивного мяча 1 кг 8м	Бросок набивного мяча 1 кг 10м 50см	Бросок набивного мяча 1 кг 8м 50см	Бросок набивного мяча 1 кг 11 м	Бросок набивного мяча 1 кг 9 м

**Контрольно-переводные испытания по
общей физической и специальной физической подготовки в группах на базовом уровне**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) для 4 г.об.		Контрольные упражнения (тесты) для 5 г.об.		Контрольные упражнения (тесты) для 6 г.об.	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на короткие дистанции			Бег на короткие дистанции		Бег на короткие дистанции	
Скоростные качества	Бег 60 м с в/с 10,3 с	Бег 60 м с в/с 10,8 с	Бег 60 м с в/с 9,9 с	Бег 60 м с в/с 11,1 с	Бег 60 м с в/с 9,4 с	Бег 60 м с в/с 10,6 с
Скоростно-силовые качества	длина с места 180 см	длина с места 170 см	длина с места 190 см	длина с места 180 см	длина с места 200 см	длина с места 190 см
	Бег 30 м с в/с 5,0 с	Бег 30 м с в/с 5,5 с	Бег 30 м с в/с 4,8 с	Бег 30 м с в/с 5,4 с	Бег 30 м с в/с 4,6 с	Бег 30 м с в/с 5,0 с
Бег на средние и длинные дистанции			Бег на средние и длинные дистанции		Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростно-силовые качества	длинну с места 160 см	длинну с места 150 см	длинну с места 165 см	длинну с места 155 см	длинну с места 170 см	длинну с места (не менее 160 см)
	60 м с в/с Не более 10,5 с	60 м с в/с Не более 11,0 с	60 м с в/с Не более 10,1 с	60 м с в/с Не более 10,6 с	60 м с в/с Не более 9,6 с	60 м с в/с Не более 10,3 с
Выносливость	Бег 500 м (не более 1.54,0 с)	Бег 500 м (не более 2.11,0 с)	Бег 500 м (не более 1.49,0 с)	Бег 500 м (не более 2.00,5 с)	Бег 500 м (не более 1.45,00 с)	Бег 500 м (не более 1.59,0 с)
Прыжки			Прыжки		Прыжки	
Скоростные качества	60 м с в/с Не более 10,3 с	60 м с в/с Не более 10,8 с	60 м с в/с Не более 9,9 с	60 м с в/с Не более 10,4 с	60 м с в/с Не более 9,4 с	60 м с в/с Не более 10,2 с
Скоростно-силовые качества	длинну с места (не менее 185 см)	длинну с места (не менее 175 см)	длинну с места (не менее 195 см)	длинну с места (не менее 185 см)	длинну с места (не менее 205 см)	длинну с места (не менее 195 см)
	Тройной с места (не менее 5.50 м)	Тройной с места (не менее 5.00 м))	Тройной с места (не менее 6.00 м)	Тройной с места (не менее 5.50м)	Тройной с места (не менее 6.50 м)	Тройной с места (не менее 6.00 м)
Метания			Метания		Метания	
Скоростные качества	60 м с в/с Не более 10,6 с	60 м с в/с Не более 11,0 с	60 м с в/с Не более 10,2 с	60 м с в/с Не более 10,7 с	60 м с в/с Не более 9,7 с	60 м с в/с Не более 10,4 с
Скоростно-силовые качества	длинну с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (8.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (7.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (9.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (7.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (10.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (8.00 м)
Многоборье			Многоборье		Многоборье	
Скоростные качества	60 м с в/с Не более 10,3 с	60 м с в/с Не более 10,8 с	60 м с в/с Не более 9,9 с	60 м с в/с Не более 10,4 с	60 м с в/с Не более 9,4 с	60 м с в/с Не более 10,2 с
Скоростно-силовые качества	длинну с места (не менее 185 см)	длинну с места (не менее 175 см)	длинну с места (не менее 195 см)	длинну с места (не менее 185 см)	Длинну с места (не менее 205 см)	длинну с места (не менее 195 см)

	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (7.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (6.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (8.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (7.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (9.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (8.00 м)
--	--	--	--	--	--	--

**Контрольно-переводные испытания по
общей физической и специальной физической подготовки в группах на углубленном уровне**

Контрольные упражнения (тесты) для 7 г.об.		Контрольные упражнения (тесты) для 8 г.об.	
юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на короткие дистанции		Бег на короткие дистанции	
Бег 60 м с в/с 9,1 с	Бег 60 м с в/с 10,1 с	Бег 60 м с в/с 8,6 с	Бег 60 м с в/с 9,6 с
длина с места 210 см	длина с места 200 см	длина с места 220 см	длина с места 210 см
Бег 30 м с в/с 4,4 с	Бег 30 м с в/с 4,8 с	Бег 30 м с в/с 4,2 с	Бег 30 м с в/с 4,6 с
Бег на средние и длинные дистанции		Бег на средние и длинные дистанции	
длина с места (не менее 175 см)	длина с места (не менее 165 см)	длина с места (не менее 180 см)	длина с места (не менее 170 см)
60 м с в/с Не более 9,3 с	60 м с в/с Не более 10,2 с	60 м с в/с Не более 8,8 с	60 м с в/с Не более 10,1 с
Бег 500 м (не более 1.39,0 с)	Бег 500 м (не более 1.53,0 с)	Бег 500 м (не более 1.35,0 с)	Бег 500 м (не более 1.48,0 с)
Прыжки		Прыжки	
60 м с в/с Не более 9,1 с	60 м с в/с Не более 10,0 с	60 м с в/с Не более 8,6 с	60 м с в/с Не более 9,8 с
длина с места (не менее 215 см)	длина с места (не менее 205см)	длина с места (не менее 225см)	длина с места (не менее 215см)
Тройной с места (не менее 7.00 м)	Тройной с места (не менее 6.50 м)	Тройной с места (не менее 7.30 м)	Тройной с места (не менее 6.80 м)
Метания		Метания	
60 м с в/с Не более 9,4с	60 м с в/с Не более 10,3 с	60 м с в/с Не более 9,0 с	60 м с в/с Не более 10,2 с
Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (11.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (9.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (12.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (10.00 м)
Многоборье		Многоборье	
60 м с в/с Не более 9,1 с	60 м с в/с Не более 10,0 с	60 м с в/с Не более 8,6 с	60 м с в/с Не более 9,8 с
длина с места (не менее 215 см)	длина с места (не менее 205 см)	Длина с места (не менее 225 см)	Длина с места (не менее 215 см)
Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (10.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (8.50 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (11.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (9.00 м)

Приложение №3

Список вопросов для проверки теоретических знаний.

1. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?
2. Как возникли Олимпийские игры? Кто возродил современные Олимпийские игры?
3. Какие вы знаете летние Олимпийские виды спорта? Зимние Олимпийские виды спорта?
4. Назовите имена Олимпийских чемпионов российских и зарубежных.
5. Назовите виды легкой атлетики.
6. Почему легкую атлетику называют королевой спорта?
7. Каких вы знаете чемпионов Европы, мира и Олимпийских Игр по легкой атлетике?
8. В чем заключается польза физических упражнений для организма человека?
9. Для чего нужно делать утреннюю гимнастику? Какие упражнения могут в нее входить?
10. В чем преимущество низкого старта перед высоким? Когда используется низкий старт, а когда высокий?
11. Как называют бегуна на короткие дистанции? Бегуна на длинные дистанции?
12. Как спринтер должен правильно финишировать?
13. Для чего нужен разбег перед прыжком? Почему прыжок с разбега длиннее, чем с места?
14. Как правильно распределять силы при беге на длинные дистанции?
15. Чем опасно курение для человека и для спортсмена?
16. Что такое гигиена? Почему нужно соблюдать гигиену?
17. Расскажите о своем режиме дня. Почему спортсмен должен соблюдать режим дня? Часто ли вы нарушаете режим дня? Как этому противостоять?
18. Что такое безопасность? Как правильно вести себя в спортзале и на стадионе?
19. Что нужно делать, если у вас случилась травма руки или ноги? Чем вы можете помочь пострадавшему?
20. Почему нужно вовремя обедать и ужинать?
21. Почему нельзя заниматься спортом сразу после еды?

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

Группа _____ Вид спорта _____ Дата проведения _____

№	Фамилия, имя	Вид		Кол – во баллов	Средний балл								
		Рез.		Рез.		Рез.		Рез.		Рез.			
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
20.													
21.													
22.													
23.													
24.													
25.													
26.													
27.													
28.													
29.													
30.													

Тренер-преподаватель –

Старший тренер-преподаватель-

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ МБУДО «ДЮСШ г.ПУГАЧЁВА»
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

№ П/П	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	1-3 ГОД ОБУЧЕНИЯ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ	4-6 ГОД ОБУЧЕНИЯ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
1.	Организация и проведение бесед.	Школа, ее цели и задачи, правила и традиции.	Сентябрь-Октябрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР; Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп	Дисциплина, форма одежды на занятиях.	Сентябрь (контроль в течение учебного года)	Старшие тренеры – преподаватели отделений.
		Правила внутреннего учебно-воспитательного распорядка для обучающихся	Сентябрь-Октябрь	Тренеры-преподаватели групп	«Устав – права и обязанности участников образовательного процесса»	Сентябрь-Октябрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР; Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп
		Дисциплина, форма одежды на занятиях.	Сентябрь (контроль в течение учебного года)	Тренеры-преподаватели групп	Правила поведения на соревнованиях.	Сентябрь (также в течение учебного года перед соревнованиями)	Тренеры-преподаватели групп
		Что такое тренировка? Правила поведения на тренировке.	Сентябрь- октябрь (контроль в течение учебного года)	Тренеры-преподаватели групп	Правила поведения на тренировке.	Сентябрь- октябрь (контроль в течение учебного года)	Тренеры-преподаватели групп
		«Красный, желтый, зеленый» Правила дорожного движения.	Октябрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР; Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп	«Красный, желтый, зеленый» Правила дорожного движения.	Октябрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР; Тренеры-преподаватели групп
		Соревнования. Правила поведения на соревнованиях.	Октябрь (также в течение учебного года перед соревнованиями)	Тренеры-преподаватели групп	Здоровье спортсмена. Почему важно следить за своим здоровьем? Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра.	Октябрь-январь	Измайлова Р.Ш., Инструктор по ФК; тренеры-преподаватели групп
		«Дорожный патруль» Как правильно переходить дорогу.	Октябрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР; Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп	История вида спорта	ноябрь	Тренеры-преподаватели групп

		«Я и моя семья»	Ноябрь	Тренеры-преподаватели групп	«7 Я»	Ноябрь	Тренеры-преподаватели групп
		«Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми»	Декабрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР; преподаватели групп	«О вредных привычках»	Декабрь	Калинина О.А. инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп
		«Тонкий лед»	Декабрь	Тренеры-преподаватели групп.	«Наши каникулы»	Декабрь	Тренеры-преподаватели групп
		«Уважение к себе и окружающим людям»	Январь-Февраль	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР; Тренеры-преподаватели групп	«О том, что мы говорим...»	Январь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР;
		«Ты - спортсмен. Основные качества спортсмена»	Февраль	Тренеры-преподаватели групп	«23 февраля – День защитника Отечества»	Февраль	Тренеры-преподаватели групп
		«День здоровья в моей семье»	Март	Инструктор- методист;	Другие виды спорта.	Март	Калинина О.А., инструктор-методист
		«Международный женский день»	Март	Инструктор- методист;	«Международный женский день»	Март	Калинина О.А., инструктор-методист
		«Легко ли быть вежливым»	Апрель	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР	Важные спортивные качества.	Апрель	Тренеры-преподаватели групп
		«Права и обязанности человека и гражданина»	Май	Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп	«Любовь к Отечеству рождает героев»	Май	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР, Тренеры-преподаватели групп
		«Радость со слезами на глазах»	Май	Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп	« Я - гражданин России»	Май	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР; Тренеры-преподаватели групп
2.	Проведение индивидуальных тематических консультаций: • с обучающимися • с родителями	В течение учебного года		Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Тренеры-преподаватели групп.	В течение учебного года		Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР, Тренеры-преподаватели групп
3.	Проведение родительских собраний.	В течение учебного года		Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп	В течение учебного года		Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп

4.	Организация и проведение традиционных мероприятий школы	День открытых дверей	сентябрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Старшие тренеры-преподаватели отделений	День открытых дверей	сентябрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Старшие тренеры-преподаватели отделений
		Посвящение в юные спортсмены	ноябрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Старшие тренеры-преподаватели отделений	Посвящение в юные спортсмены	ноябрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Все тренеры-преподаватели
		Смотр-конкурс «Лучший спортсмен года»	декабрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Все тренеры-преподаватели	Смотр-конкурс «Лучший спортсмен года»	декабрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Все тренеры-преподаватели
		Новогодняя ёлка	Декабрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Все тренеры-преподаватели	Новогодняя ёлка	Декабрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Старшие тренеры-преподаватели отделений
		Соревнования по легкой атлетике, посвященные памяти тренеров.	Январь	Калинина О.А., инструктор-методист, старшие тренеры-преподаватели отделений	Соревнования по легкой атлетике, посвященные памяти тренеров.	Январь	Калинина О.А., инструктор-методист, старшие тренеры-преподаватели отделений
		Подведение итогов учебного года. Контрольно-переводные испытания	Май	Мамыкин В.А. директор Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп	Подведение итогов учебного года. Контрольно-переводные испытания	Май	Мамыкин В.А. директор Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп.
5.	Организация и проведение сюжетных-игровых занятий	Тема занятия определяется по усмотрению тренеров-преподавателей, работающих с группой.	В течение учебного года	Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп	Тема занятия определяется по усмотрению тренеров-преподавателей, работающих с группой НП.	В течение учебного года	Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп
6.	Проведение открытых занятий	Цель – ознакомление родителей с программой, методикой преподавания и требованиями тренера-преподавателя, динамикой результатов обучающегося	Ноябрь-Декабрь Март-Апрель	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп.	Цель – ознакомление родителей с программой, методикой преподавания и требованиями тренера-преподавателя, динамикой результатов обучающегося	Ноябрь-Декабрь Март-Апрель	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп

Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Согласно плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп	Согласно плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год.	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп
---	--	---	---	---

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

№ П/П	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	ГРУППЫ 7 Г.ОБ.	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ	ГРУППЫ 8 Г.ОБ.	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
1.	Организация и проведение бесед.	Дисциплина, форма одежды на занятиях.	Сентябрь (контроль в течение учебного года)	Тренеры-преподаватели групп	Дисциплина, форма одежды на занятиях.	Сентябрь (контроль в течение учебного года)	Тренеры-преподаватели групп
		Правила поведения на тренировке.	Сентябрь- Октябрь (контроль в течение учебного года)	Тренеры-преподаватели групп	Поведение на соревнованиях.	Сентябрь (также в течение учебного года перед соревнованиями)	Калинина О.А., инструктор-методист
		«Город, в котором я живу...»	Октябрь	Калинина О.А., инструктор-методист	Правила внутреннего учебно-воспитательного распорядка для обучающихся	Сентябрь-Октябрь	Тренеры-преподаватели групп
		История вида спорта	В течении года	Тренеры-преподаватели групп	«Спорт вместо наркотиков!»	Октябрь-Ноябрь	Измайлова Р.Ш., инструктор по физ-ре, тренеры-преподаватели групп
		Правила поведения на соревнованиях.	Октябрь (также в течение учебного года перед соревнованиями)	Тренеры-преподаватели групп	Образование. Влияние образования на настоящее и будущее.	Ноябрь	Тренеры-преподаватели групп

		Здоровье спортсмена. Питание. Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра.	Октябрь Январь	Измайлова Р.Ш., инструктор по ФК тренеры-преподаватели групп	«Сохрани себя для жизни!»	Ноябрь-Декабрь	Калинина О.А., инструктор-методист, тренеры-преподаватели групп.
		«Правила дорожные знать каждому положено» .	Ноябрь	Тренеры-преподаватели групп	Специальность и профессиональная пригодность.	Декабрь	Калинина О.А., инструктор-методист
		«О моей семье»	Декабрь	Калинина О.А., инструктор-методист, тренеры-преподаватели групп	Отношения «тренер-спортсмен-родитель»	Январь	Калинина О.А., инструктор-методис, тренеры-преподаватели групп
		«А знаете ли вы...?» (информативные минутки)	В течение учебного года (во время учебно-тренировочных занятий)	тренеры-преподаватели групп.	«А знаете ли вы...?» (информативные минутки)	В течение учебного года (во время учебно-тренировочных занятий)	Все тренеры-преподаватели групп
		Общество. Влияние общества на личность.	Февраль	Тренеры-преподаватели групп.	Общество. Влияние общества на личность.	Февраль	Тренеры-преподаватели групп
		«Международный женский день»	Март	Калинина О.А., инструктор-методист	«Международный женский день»	Март	Калинина О.А., инструктор-методист
		«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	Апрель	Калинина О.А., инструктор-методист	Культурное наследие России.	Март-Апрель	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР
2.	Проведение индивидуальных тематических консультаций: • с обучающимися • с родителями	В течение учебного года		Мамыкин В.А. директор Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп	В течение учебного года		Мамыкин В.А. директор Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп
3.	Проведение родительских собраний.	В течение учебного года		Мамыкин В.А. директор Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп	В течение учебного года		Мамыкин В.А. директор Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Тренеры-преподаватели групп
4.	Организация и проведение традиционных мероприятий школы	День открытых дверей	Сентябрь.	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР, Тренеры-преподаватели групп.	День открытых дверей	Сентябрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР, тренеры-преподаватели групп

		Посвящение в юные спортсмены	Октябрь-ноябрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР, Тренеры-преподаватели групп.	Посвящение в юные спортсмены	Октябрь-ноябрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР, тренеры-преподаватели групп
		Новогодняя ёлка	Декабрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; Все тренеры-преподаватели	Новогодняя ёлка	Декабрь	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист; все тренеры-преподаватели
		Соревнования по легкой атлетике, посвященные памяти тренеров.	Апрель	Калинина О.А., инструктор-методист, старшие тренеры-преподаватели отделений	Соревнования по легкой атлетике, посвященные памяти тренеров.	Апрель	Калинина О.А., инструктор-методист, старшие тренеры-преподаватели отделений
					Подведение итогов учебного года. Переводные экзамены.	Май	Мамыкин В.А. директор Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист, тренеры-преподаватели групп
		Контрольно-переводные испытания	Май	Мамыкин В.А. директор Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист Тренеры-преподаватели групп.	Праздник «Выпускной в ДЮСШ»	Май	Мамыкин В.А. директор Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист, тренеры-преподаватели групп
5.	Проведение открытых уроков	Цель – ознакомление родителей с программой, методикой преподавания и требованиями тренера-преподавателя, динамикой результатов обучающихся	Ноябрь-Декабрь Март-Апрель	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист Тренеры-преподаватели групп.	Цель – ознакомление родителей с программой, методикой преподавания и требованиями тренера-преподавателя, динамикой результатов обучающихся	Ноябрь-Декабрь Март-Апрель	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист, тренеры-преподаватели групп

6.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Согласно плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист Тренеры-преподаватели групп	Согласно плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год	Витютнева Н.Н., зам. директора по УВР Калинина О.А., инструктор-методист, тренеры-преподаватели групп.
----	---	--	--	--	---

Литература:

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, используемый при составлении программы

1. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с
2. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
3. Письмо Минобрнауки России от 18.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вкл. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»).
4. СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Учебное пособие Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов пособие. - Челябинск, 1977. - 127 с.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
7. Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.
8. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.

10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
11. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее. Феникс- Москва, 2014 г. – 288 с.
12. Олимпийская энциклопедия. Москва, 2014 г.-352 с.
13. Евгениев А.А. Легкоатлетический спринт. ГУАП, 2016, 128 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт,1977.-271с. .
2. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 .
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
4. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Ваша школа, 1987. - С 229

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с
2. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

