

Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»

Рассмотрена
на Тренерско-Педагогическом
совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 1»
Протокол № 1 от 19.08.2020

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 1»
И. Солянкин
Пр. № 135/3 от 31.08.2020



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

(базовый уровень)

по виду спорта
лёгкая атлетика

Рецензенты:

Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
И. Солянкин 29.07.2020

Доцент кафедры ДГТУ
«Теория и практика физической
культуры и спорта», к.соц.н.
Н.П. Любецкий 10.08.2020

Разработчик:
инструктор-методист
Басов А.А.

Срок реализации программы 6 лет

г. Ростов-на-Дону
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Методическая часть.
 - 3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.
 - 3.2. Рабочая программа по предметным областям.
 - 3.3. Объемы учебных нагрузок.
 - 3.4. Методические материалы.
 - 3.5. Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.
 - 3.6. Техника безопасности в процессе реализации программы.
4. Воспитательная и профориентационная работа.
5. Контроль освоения программы.
6. Перечень информационного обеспечения.
7. Требования к условиям реализации программы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа (базового уровня сложности) МБУ ДО «ДЮСШ № 1» по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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 Минспорта России от 07.03.2019 № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный № 33660) «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказом Минспорта РФ от 27.12. 2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- письмом Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985;
- постановлением от 29.12.2014 № 903 « Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Ростовской областью или муниципальными образованиями Ростовской области и осуществляющие спортивную подготовку»;
- требованиями СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей »;
- положением «О приеме, зачислении, переводе, отчислении и выпуске занимающихся МБУ ДО «ДЮСШ № 1»;
- Уставом Школы (в действующей редакции).

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение начальных знаний, умений, навыков в

области физической культуры и спорта (в легкой атлетике), дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, адаптацию к жизни в обществе.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психологического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий легкой атлетикой.

Задачи программы:

- 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;
- 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 развития;
- подготовка к освоению программы спортивной подготовки.

Актуальность программы предполагает современность, востребованность, целесообразность, новизну.

Легкую атлетику считают «королевой спорта», и 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 один из самых доступных видов спорта, она стала прародительницей многих видов спорта, в основе которых лежат ее отдельные элементы. В мире авторитет легкоатлетического спорта очень высок.

Собственно ходьба, бег, прыжки и метания родились вместе с человеком. Ведь от умения быстро бегать, точно метать, далеко прыгать зависела жизнь, благополучие человека и его семьи. Естественно, что в соревнованиях древних неизменно включались виды лёгкой атлетики.

Легкую атлетику можно считать простым видом спорта, особенно в циклических видах (бег, ходьба), однако добиться высоких результатов можно только путем систематических интенсивных и объемных тренировок.

Из исторически летнего вида спорта сегодня легкая атлетика превратилась в круглогодичный.

В Школе, исходя из ее традиций, наличия спортивной базы, квалификации тренерско-преподавательского состава, в настоящее время культивируются следующие виды легкой атлетики: многоборья, спринт и барьерный бег, средние дистанции, прыжки в длину, тройным, в высоту, с шестом.

За многие годы существования Школы сложился определенный подход к организации тренировочного процесса. Основой этого подхода является многоборная подготовка обучающихся, что в дальнейшем облегчает детям сделать правильный выбор своего основного вида и дает хорошую базу для будущего спортивного совершенствования. Многоборная подготовка впитала все лучшее, что накоплено тренерами-преподавателями Школы.

Независимо от вида легкой атлетики, делается упор на развитие качества быстроты, для чего в большом объеме используются подвижные игры, различные виды специальных беговых упражнений и их сочетание с чистым бегом.

Прыжковые упражнения используются не только при подготовке прыгунов, но и при подготовке бегунов и многоборцев. Сочетание различных видов прыжковых упражнений позволяет развивать у обучающихся такие качества, как прыгучесть, сила, координация, специальная выносливость.

Легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствует популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнования положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Срок реализации программы – 6 лет.

возраст обучающихся – 7-12 лет.

**Минимальный возраст для зачисления,
максимальный объём в неделю, продолжительность этапов,
наполняемость групп**

Года обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Макс. объём в неделю (в часах)	Продолжительность этапов (в годах)	Наполняемость групп (человек)	
				Мин.	Макс.
1 год	7	6	1	15	25
2 год	8	6	1	15	25
3 год	9	8	1	15	20
4 год	10	8	1	15	20
5 год	11	10	2	15	20
6 год	12	10	2	15	20

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе (базового уровня сложности) принимаются дети, не имеющие медицинских показаний к занятиям легкой атлетикой, сдавшим тестовые испытания по контрольным упражнениям, предусмотренными программой.

Допускается проведение занятий с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Планируемые результаты:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие;
- 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 занятиями лёгкой атлетикой;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- знание истории развития спорта и лёгкой атлетики;
- знание места и роли физической культуры в современном обществе;
- овладение основами техники и тактики лёгкой атлетики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в лёгкой атлетике;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства соревнований по лёгкой атлетике;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий легкой атлетикой по программе спортивной подготовки.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Трудоемкость программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между годами обучения. Уровень учебной недельной нагрузки на обучающегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы

подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный год начинается 1 сентября. Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается Школой в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

В соответствии со статьей 16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ реализация программы может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебный план по программе (*Приложение № 1*) содержит:

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

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

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются 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, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

3.2. Рабочая программа по предметным областям.

Теоретические основы физической культуры и спорта.

БУ 1-2 года обучения.

- физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины;
- легкая атлетика - Олимпийский вид спорта;
- общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим;
- общее понятие о строении человеческого организма;
- моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность;
- основы изучения техники;
- понятие о физической подготовке;
- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, нормы поведения на улице и в школе;
- основные правила соревнований по легкой атлетике;
- оборудование и инвентарь.

БУ 3-4 года обучения.

- легкая атлетика на Олимпийских играх: ведущие легкоатлеты России и их спортивные успехи на международной арене;
- гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде;
- использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики;
- психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь;
- техника - основа спортивного мастерства легкоатлета;

- роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- легкая атлетика – основа комплекса ГТО;
- значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению;
- техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

БУ 5-6 года обучения.

- развитие детской, юношеской легкой атлетики. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях;
- костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение;
- функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп;
- понятие о массаже;
- регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений;
- значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства легкоатлетов;
- понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений;
- понятие о специальной физической подготовке;
- спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнований и представителя команды;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Выполнение команд в процессе бега. Изменение скорости движения строя.

Для мышц рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Для ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; Подскоки из различных исходных

положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Для шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны, круговые вращения, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в висе, различные сочетания этих движений.

Для всех групп мышц: Упражнения с набивными мячами, мешками с песком, гирями, со скакалкой, резиновыми амортизаторами. Набор упражнений «Карусель»

Для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Перетягивание каната. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (наклоны, шпагаты, разведение ног, рук).

Для развития быстроты движений и прыгучести: Ускорения, бег со старта на отрезках от 10 до 20 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с максимальной частотой шагов на месте с упором на гимнастическую стенку. Работа рук стоя на месте (по команде с максимальной частотой 8-15 сек.). Выпрыгивание из глубокого приседа по команде. Скачки на одной ноге, преодоление определенного отрезка с ноги на ногу на быстроту, на наименьшее количество раз, прыжки с места (тройной, пятерной, десятерной). Прыжки в «глубину» с последующим отскоком. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты, набивные мячи, гантели).

Для развития ловкости: Кувырки вперед, назад, боком, с места, с прыжка. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через козла, коня. Метание теннисного мяча в неподвижную и подвижную цель.

Легкая атлетика.

Низкий старт и стартовый разбег.

Техника

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах, в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильной ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от стартовой линии (1 – 1,5 стопы), а задняя – 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50*, а задней – 60-80*. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредотачивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на

дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги – в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 10*-130*. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна – силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

Методика

1. Бег из различных положений высокого старта, 15-20 м.
 - И.П. – стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выпрямление – падая вперед, начать бег.
 - И.П. – то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.
2. Научить установке стартовых колодок.
3. Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки.
4. Научить выбеганию со стартовых колодок.
 - опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;
 - И.П. – упор лежа на согнутых руках. Выполнение – с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой). Встать в колодки, поставить руки на расстоянии 60-70 см впереди от линии старта. Выполнение – выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);
 - стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег;
 - положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.
5. Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м.
6. То же, фиксируя время.

Методические указания

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на

оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

Основные ошибки:

- голова запрокинута назад, т.к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;
- руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;
- плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

Бег по дистанции

Техника.

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Методика.

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80 м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
 - бег у гимнастической стенки;
 - работа рук на месте;
 - бег с высоким подниманием бедра;
 - семенящий бег;
 - бег с захлестыванием голени.
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма.
4. Бег со скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60 м.
5. Бег в полную силу 40-60 м.

Методические указания.

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:

- голова запрокинута назад;
- непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
- верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
- постановка ноги с пятки;
- ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;
- носки развернуты наружу;
- стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
- нет активного загребания стопой;

- подняты плечи, закрепощаются руки;
- проталкивание направлено вверх, а не вперед.

Финиш

Финиш – это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

Техника.

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

Методика

1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
2. То же, в спокойном и быстром беге;
3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

Методические указания

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

Основные ошибки:

- финиширование прыжком;
- остановка сразу после финиша;
- ранний наклон туловища.

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

Прыжок в длину с разбега

Разбег.

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной.

Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге.

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т.е. с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега занимающиеся начинают бежать с общей отметки, установленной преподавателем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, преподаватель указывает, насколько поднести или отнести разбег. Таким образом, занимающиеся правильно определяют длину своего разбега. Ступнями они замеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

Методика

1. Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра, то же, с постепенным переходом на ускорение.

2. Бег с высокой частотой движения с переходом на ускорение.
3. Пробегание отрезков 15-20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).
4. Пробегание отрезков 20-30 м с ходу на время (по заданию преподавателя).
5. Выполнение 7-11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60х60 см.
6. Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.
7. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

Методические указания

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах – одна вперед и несколько внутрь, другая – в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставится на брусок быстрым загребающим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок. По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом 65-70 градусов. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая – в сторону, несколько назад.

Методика

1. Из положения стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая нога оставлена назад на 30-40 см, руки опущены. Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на толчковой ноге; руку, одноименную толчковой ноге, поднять (согнутой в локтевом суставе) вперед-вверх, другую отвести назад (имитация отталкивания).
2. То же, с одного шага.
3. С 3-5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием.
4. То же, но перед приземлением к маховой ноге подтянуть толчковую и приземлиться на обе в песок.
5. С разбега запрыгнуть на возвышение (на маты, тумбу, коня), отталкиваясь с 1,5-2 м.
6. С разбега 9-11 шагов перепрыгнуть через препятствие (вертикальное и горизонтальное), приземлиться на обе ноги.

7. Прыжки с разбега с доставанием предмета (рукой, головой), с последующим пробеганием.
8. Прыжки в длину с тумбы (30 см).
9. Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

Методические указания

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие.
2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Должно быть ощущение, что бы мгновенно дотронувшись пяткой бруска, отталкиваете его назад.
3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.
4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).
5. Упражнения 3 и 4 не следует выполнять большое количество раз, т.к. Желание сильнее оттолкнуться и прыгнуть дальше может вызвать ошибку – глубокое подседание на маховой ноге.
6. В упражнениях с запрыгиванием, доставанием следует обозначить место отталкивания на 1,5-2,5 м в зависимости от уровня подготовки занимающихся. Отталкивание должно быть направлено вперед-вверх.
7. Важно ставить ногу на брусок с напряженными мышцами-разгибателями. Следить за тем, чтобы к моменту соприкосновения стопы с бруском нога была почти прямой. В этом случае прыгуну легче справиться с нагрузкой на опорную ногу, возникающей при переходе от горизонтального движения к отталкиванию, особенно в момент постановки ноги на брусок.

Приземление.

При всех способах прыжков в длину с разбега приземляются одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед – в сторону.

Методика

1. Прыжки с места в длину, возможно больше выбрасывая ноги вперед.
2. Прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. В середине полета вынести толчковую ногу вперед к маховой, а затем принять правильное положение перед приземлением. Далее приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед.
3. Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 20-40 см за 0,5 м до места приземления.
4. Прыжки с короткого разбега через ленту на месте приземления.
5. Прыжки с полного разбега способом «согнув ноги» с правильным приземлением и выходом из ямы.

Методические указания

1. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, обе ноги приземляются на одной линии.

2. Приземление будет правильным, если после касания ногами песка занимающийся сможет перемещать тело вперед по прямой линии или выполнять падение в сторону от нее.
3. Выходить из ямы только вперед.
4. Техника приземления почти не изменяется при переходе к другим способам прыжка. Поэтому следует многократным повторением закрепить навык.

Метания

Упражнения с малыми мячами (этап начального и углубленного разучивания).

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками. То же, ловля одной рукой.
2. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. После удара мяча об пол поймать его:
 - двумя руками;
 - снизу правой (левой) рукой;
3. Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой и наоборот.
4. Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу.
5. То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой.
6. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. Хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой.
7. То же, но хлопок после удара мяча об пол.
8. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.
9. Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча:
 - двумя руками;
 - одной.
10. То же, но вместо броска сильный удар мячом о пол.
11. Занимающиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2-3 м от стенки. Мяч в правой (левой), бросок из-за головы в стену и ловля двумя руками.
12. То же, но после отскока мяча от пола.
13. Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3-4 м из-за головы одной рукой и ловля двумя снизу. То же, но расстояние между партнерами увеличивается.
14. Бросок мяча в стену из-за головы с расстояния 4-6 м и ловля одной рукой после отскока.
15. То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться,
15. Повернуться кругом.
16. Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди.
17. При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным.
18. Выполнить метание гранаты с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.
Техника финального усилия (броска).

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге», тяжесть тела на правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом 300, левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте. Движение начинается с

разгибания правой ноги вперед-вверх: поворачивая правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед – с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

Методика

1. «Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом.
2. То же, выполняя бросок слитно.
3. Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью.
4. Метание мяча в цель и на дальность.

Методические указания

1. На счет «раз» - рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» - поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, принять положение «натянутого лука», на счет «три» - бросок.
2. Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.
3. С активной постановкой левой ноги выполнить метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.
4. Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

Техника скрестного шага

Скрестный шаг начинается энергичным отталкиванием левой и махом правой ноги. Правая нога быстро выносится вперед, ставится с пятки развернутым носком наружу. В этот момент туловище отклоняется в сторону, противоположную разбегу, а плечи поворачиваются направо. Левая нога быстро выносится вперед и ставится с пятки носком по направлению метания.

Скрестный шаг служит для плавного перехода от разбега к броску.

Методика

1. Стоя левым боком.
2. Стоя на левой ноге с поднятой правой ногой скрестно перед левой.
3. Стоя левым боком.
4. То же, но левая нога приподнята.
5. То же, слитно.

Методические указания

1. Тяжесть тела на правой ноге, на счет «раз» - перенося тяжесть тела на левую ногу и оставляя плечи сзади, выполнить скрестный шаг правой, на «два» - И.П.
2. Скрестно перед левой, выполнить легкий прыжок с левой ноги на правую.
3. На счет «раз» - шаг правой с пятки вперед и отведение и с мячом назад, на счет «два» - шаг левой в упор.

4. На счет «раз» - шаг (скачком) левой с отведением правой руки с мячом от плеча прямо назад, на «два» - шаг правой вперед, на «три» - левая вперед в упор.
5. То же на счет «четыре» выполнить бросок.

Техника разбега

Разбег состоит из двух частей: от старта до контрольной отметки (15-20 м); от контрольной отметки до планки (7-9 м). В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй части выполняет обгон снаряда и бросок. Разбег начинается медленным бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение и обгон снаряда. Шаги с этой части принято называть «бросковыми». Их может быть два, четыре, шесть. Отведение снаряда назад выполняют двумя способами: дугой вперед-вниз-назад или прямо назад. К моменту окончания постановки левой ноги на контрольную отметку рука со снарядом полностью выпрямляется. Третий бросковый шаг принято называть скрестным. Заканчивая четвертый шаг, метатель принимает исходное положение для выполнения финального усилия (броска).

Методика

1. Метание мяча с небольшого предварительного разбега.
2. Метание с постепенным увеличением разбега.
3. Установление индивидуальной длины и ритма полного разбега.
4. Метание с полного разбега.

Методические указания

1. От линии отсчитывать два или четыре бросковых шага, пробегая, проверить точность попадания на отметку левой ногой, следить за отведением руки с мячом и ритмом шагов.
2. Следить за обгоном снаряда, быстрым и широким выполнением скрестного шага.
3. Заканчивая бросок, погасить скорость, перейти с левой ноги на правую.

3.2. Вариативные предметные области (Приложение № 2).

3.3. Объемы учебных нагрузок.

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности		
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10
Количество занятий в неделю	3	4	4
Общее количество часов в год	312	416	520
Общее количество занятий в год	156	208	208

3.4. Методические материалы.

Развитие основных физических качеств.

Развитие разных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в легкой атлетике.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды обучающихся:

- выносливость – с 10 до 12 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет;
- двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества – с 10 до 12 лет;
- гибкость – с 6 до 10 лет;
- ловкость – с 9 до 10 лет.

При планировании нагрузки на занятия необходимо учитывать следующие методические положения:

- соответствие уровня нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные занятия, включая теоретические;
- промежуточное и итоговое тестирование спортсменов в форме приема контрольных нормативов;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия.

Для успешного освоения программы полезны домашние задания, выполняемые в свободное время. Это – различные спортивные игры, кроссы, подтягивание и др.

В занятиях любой формы должно быть сохранено основное правило – постепенное начало, затем основная работа (в этой части занятия кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т.п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение – снижение нагрузки.

Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепление здоровья и совершенствование физического развития.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью предупреждения переутомления и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам-преподавателям в организации и планировании образовательного процесса.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- Медицинский осмотр обучающихся – 2 раза в год.
- Контроль организации и проведения занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовки.
- Проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов.
- Профилактику травматизма, выполнение правил безопасности.
- Санитарно-просветительскую работу среди спортсменов.
- Организацию восстановительных мероприятий.

Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни, гигиена.

Режим дня – распорядок труда, отдыха, питания и сна. В течение суток должно быть установлено определенное время для сна, отхода ко сну и подъема, приема пищи, время учебных и других занятий, продолжительность отдыха. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит разумно расходовать свое время. Соблюдение режима – залог здоровья и нормальной работы всех систем организма.

Закаливание – важный момент в распорядке дня юного спортсмена. Прогулки на свежем воздухе, солнце, купание в реке, в море повышают работоспособность, улучшают настроение и самочувствие. Закаленный человек быстрее приспосабливается к температурным колебаниям погоды, реже болеет. Полезно каждую неделю бывать в бане с парной.

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающим их людям и всему обществу в целом. Тренеру-преподавателю необходимо проводить беседы с учащимися о пользе здорового образа жизни и о вреде курения и алкоголизма.

Соблюдение правил личной гигиены является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. После занятия необходимо принять душ в прохладной воде с использованием антибактериального мыла. После каждой тренировки необходимо стирать спортивную одежду и проветривать обувь.

Основы спортивного питания.

Для юных спортсменов главными критериями построения режима питания служат:

- количество калорий, употребляемых ребенком за день;
- качество и количество пищи – другими словами, богатое, разнообразное меню;
- правильное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе;

– организация 5–7 разового питания – дети не должны испытывать чувство голода на протяжении дня;

– строгое соблюдение режима.

Для полноценного роста и развития юного спортсмена необходима энергия. Если ее будет не хватать, это скажется на динамике роста и наборе веса, у ребенка проявится склонность к частым простудным заболеваниям. Чем выше физическая активность детей, тем больше они нуждаются в калориях и питательных веществах для роста и нормального развития. Юный спортсмен должен питаться разнообразно и полноценно. Дневная потребность в калориях у школьников 7-11 лет составляет: 1800-2400 ккал у мальчиков, 1600-2000 ккал у девочек.

Главным поставщиком энергии в организм человека являются:

– Углеводы – при физических нагрузках способствуют набору мышечной массы. Для пополнения энергетических запасов следует отказаться от сладостей, одновременно включив в рацион каши, макаронные, домашние мучные изделия. Не забывайте про сахарозу и глюкозу, которые содержатся в овощах и фруктах. Недостаток углеводов в рационе обучающихся приводит к быстрому утомлению и спаду физической активности.

– Белки – ключевой строительный материал мышечной массы при занятиях спортом. Следует отдавать предпочтение белкам животного происхождения: молоку, рыбе, яйцам, мясу. Здесь важно придерживаться баланса.

– Питье. Большие потери жидкости происходят во время интенсивных тренировок. С потом выводится значительное ее количество. Поэтому юным спортсменам необходимо пить не только вне тренировки, но и во время нее. Компенсировать потерянную жидкость и утолять жажду лучше обычной водой. Суточная норма зависит от вида, интенсивности тренировки, погодных условий, возраста и может составлять до 3 л жидкости в день.

Антидопинговые мероприятия

Тренер-преподаватель должен прививать культуру нулевой терпимости к допингу с самого детства.

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Вред, который наносит допинг духу спорта.

Антидопинговые программы стремятся сохранить неотъемлемые ценности спорта. Эти неотъемлемые ценности часто называют «духом спорта», это и есть суть олимпийского движения, это и есть честная игра. «Дух спорта» – торжество человеческого духа и тела, и он характеризуется следующими ценностями:

- нравственность, честная игра и справедливость,
- здоровье,
- совершенство исполнения,
- характер и образование,
- удовольствие и радость,

- командная работа,
- увлеченность и приверженность,
- уважение к правилам и законам,
- уважение к сопернику,
- смелость,
- общность и солидарность.

Допинг в корне противоречит духу спорта. Допинг может отвратить людей от спорта. Спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей, которым придется использовать допинг, если они хотят иметь шанс на победу.

Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

В итоге приходится констатировать, что в случае, если спорт не будет оправдывать ожиданий, связанных с ним людей, уровень вовлеченности в него упадет, количество зрителей и болельщиков уменьшится. Допинг наносит вред спорту, пагубно действует на него изнутри.

3.5. Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

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

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях 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 учебно-тренировочные группы спортивных школ. 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. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о

способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и

способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6. Техника безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности.

Обучающиеся 2 раз в год проходят ежегодный плановый медицинский осмотр специалистами Ростовского областного центра восстановительной медицины и реабилитации (РОЦВМиР).

К соревнованиям допускаются обучающиеся, согласно подписанной врачом заявке.

Занятия должны проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий легкой атлетикой и располагающих необходимым инвентарем и оборудованием. Тренер-преподаватель обязан проверить место проведения занятия, исправность инвентаря и оборудования. Прыжковая яма для горизонтальных прыжков должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Обучающийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его строго по назначению. Обучающийся может начать выполнение упражнений только по сигналу тренера-преподавателя. Запрещается перебегать дорожки и сектора, мешать обучающимся.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Перед началом занятий обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- выходить на место проведения занятия с разрешения тренера-преподавателя;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения;
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя.

По окончании занятия обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения урока;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

Требования безопасности при беге:

- при групповом старте на короткие дистанции разрешается бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений следует исключить резко стопорящую остановку;
- возвращаться на старт следует по крайней дорожке;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем;
- выполнять разминочный бег следует по крайней дорожке.

Требования безопасности для прыжков:

- запрещается класть грабли зубьями вверх;
- запрещается выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- выполнение прыжков выполняется поочередно с разрешения тренера-преподавателя;
- после выполнения прыжка обучающийся должен быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Требования безопасности для метаний:

- перед выполнением упражнений по метанию обучающийся должен посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
- не допускать встречных метаний;
- запрещается оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- идти в сектор за спортивным инвентарем обучающийся должен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации не создавая панику;
- сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования по технике безопасности для занимающихся и тренеров – преподавателей при проведении учебно-тренировочных занятий определены в инструкциях (*приложение № 3,4*).

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в Школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Воспитательная работа и проведение культурно-массовых мероприятий должны органично сочетаться с тренировочным процессом.

Тренер-преподаватель должен постоянно добиваться, чтобы образовательный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к тренировкам, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к местам тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Тренер-преподаватель должен фиксировать спортивные результаты обучающихся, настраивать на занятие определенного места в соревнованиях, на проявление конкретных морально-волевых качеств, отмечать недостатки в морально-психологической подготовке.

Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусмотреть:

- индивидуальные беседы;
- проведение родительских собраний;
- беседы об истории Школы;

- встречи с бывшими воспитанниками, заслуженными тренерами, спортсменами-ветеранами;
- беседы, приуроченные к праздничным датам;
- проведение экскурсий по памятным местам города;
- участие в общегородских мероприятиях.

Систематическая воспитательная работа должна проводиться в спортивно-оздоровительном лагере.

Особое место в воспитательной работе с обучающимися отводится соревнованиям. Атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую подготовленность обучающихся.

У обучающегося формируются такие важные качества как общительность, доброжелательность и уважение к сопернику, самолюбие, самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в выполнении большого объема нагрузок, стойкость и выдержка при утомлении.

План мероприятий:

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Проведение родительских собраний.	2 раза в год	тренеры
2	Индивидуальная работа с детьми и их родителями.	постоянно	тренеры
3	Проведение «Дня открытых дверей».	август	директор, тренеры
4	Работа с общеобразовательными школами. Беседы, выступления в целях популяризации легкой атлетики среди школьников.	в течении года	тренеры, инструкторы-методисты
5	История Школы, ее традиции и достижения воспитанников.	в течении года	тренеры
6	Посещение Чемпионата Ростовской области по легкой атлетике.	февраль	тренеры
7	Встречи обучающихся с бывшими воспитанниками Школы, заслуженными тренерами и спортсменами – ветеранами.	внутришкольные соревнования	зам. директора по СР
8	Участие в Первомайской легкоатлетической эстафете.	ежегодно 1 мая	тренеры
9	Посещение областных соревнований по легкой атлетике памяти ЗТР Н.В. Пустовойта.	февраль	тренеры
10	Встречи с ветеранами ВОВ и беседы, посвященные «Дню Победы»	Ежегодно- май	тренеры
11	Участие в торжественных мероприятиях, посвященных «Дню Победы»	1-9 мая	тренеры
12	Посещение городского праздника «Дети в спорт»	сентябрь	тренеры
13	Проведение экскурсий по памятным местам, связанных с историческим прошлым города.	по планам тренеров	тренеры

5. КОНТРОЛЬ ЗА ОСВОЕНИЕМ ПРОГРАММЫ.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы
предпрофессиональной программы базового уровня:

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Года обучения					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Бег 30 м в/с (сек.)	5,8	5,5	5,2			
2	Бег 50 м в/с (сек.)				9,5	9,2	9,0
3	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	10,2	9,6	9,3			
4	Прыжки в длину с/м (см)	135	140	145	155	160	170
5	Тройной прыжок с/м (см)				470	490	540
6	Метание набивного мяча 2 кг «снизу – вперед»				8,00	8,50	9,00

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	Года обучения					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Бег 30 м в/с (сек.)	5,7	5,4	5,0			
2	Бег 50 м в/с (сек.)				9,0	8,6	8,4
3	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9,6	9,3	9,0			
4	Прыжки в длину с/м (см)	140	145	150	165	170	180
5	Тройной прыжок с/м (см)				500	530	560
6	Метание набивного мяча 2 кг «снизу – вперед»				8,50	9,50	10,00

Для объективного контроля общей и специальной физической подготовки обучающихся, показателя, характеризующего объем и качество муниципальной услуги, в Школе 2 раза в год проводится аттестация в форме приема контрольных нормативов у обучающихся:

- декабрь, август – текущее;
- после окончания базового уровня программы – итоговое.

Текущее тестирование в форме приема контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке являются обязательным условием для обучающихся при переводе на следующий год обучения. Обучающимся необходимо выполнить 3 вида контрольных нормативов. Результаты контрольных нормативов фиксируются в личной карточке обучающегося.

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Года обучения					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Бег 50 м в/с (сек)	10,0	9,7	9,5	9,2	9,0	8,7
2	Бег 150 м (сек)	35,0	31,0	29,0	27,8	26,5	25,0
3	Прыжки в длину с/м (см)	140	150	155	160	170	180

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	Года обучения					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Бег 50 м в/с (сек)	9,8	9,5	9,0	8,6	8,4	8,2
2	Бег 150 м (сек)	34,0	30,0	28,0	25,5	25,0	23,5
3	Прыжки в длину с/м (см)	145	155	165	170	180	190

Вопросы

текущего контроля освоения теоретической части программы

Требования	Базовый уровень (год обучения)					
	1	2	3	4	5	6
Знать:						
Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	X	X	X	X		
История Олимпийского движения. Легкая атлетика – Олимпийский вид спорта.	X	X	X	X	X	X
Гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня, отдыха, питьевой режим.	X	X	X	X		
Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	X	X	X	X	X	X
Спортивное оборудование и инвентарь.	X	X	X	X	X	X
Уметь:						
Самостоятельно составить комплекс утренней зарядки с учетом	X	X	X	X		

Методические указания по организации и приему контрольных нормативов.

На основании приказа по Школе и утверждённого графика текущая аттестация в форме приёма контрольных нормативов проводится в августе и декабре текущего года

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме приема контрольных нормативов после освоения предпрофессиональной программы базового уровня сложности. Для приема нормативов приказом по Школе создается приемная комиссия (не

менее 3-х человек), которая оформляет протокол приема. Ответственность за безопасные условия приема контрольных нормативов возлагается на тренера-преподавателя.

В беговых дисциплинах дается 1 попытка. Бег начинается с высокого старта, секундомер включается по первому движению обучающегося.

В прыжках в длину с места дается 3 попытки. Засчитывается результат лучшей попытки. Отдых между попытками до 2-х минут.

Результаты контрольных нормативов тренер-преподаватель фиксирует в личной карточке обучающегося.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Литература:

1. Л.П. Матвеев, А.Д. Новикова «Теория и методика физического воспитания», 1976 г.
2. В.Г. Никитушкин «Современная подготовка юных спортсменов», 2009 г.
3. В.И. Дубровский «Спортивная медицина», 1999 г.
4. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте», 1983 г.
5. А.Л. Попов «Спортивная психология», 2000 г.
6. В.И. Дубровский «Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов».
7. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л., «Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека», 1986 г.
8. Т. Назаров «Движение спортсмена», 1984 г.
9. А.П. Бондарчук «Тренировка легкоатлета», 1986 г.
10. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин «Программы по легкой атлетике (бег на короткие дистанции, метания, многоборья)», 2003, 2005 г.г.
11. В.Б. Зеличенко «Легкая атлетика, критерии отбора», 2000г.
12. Н.С. Романов «Бегайте быстрее, дольше и без травм», 2015г.
13. М.В. Рудин «Специальные упражнения легкоатлетов как основа спортивной тренировки», 2016 г.
14. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб «Физиология: общая, спортивная, возрастная», 2015 г.
15. В.П. Филин «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», 2014 г.
16. А.И. Мальцев «Быстрее, выше, сильнее. Легкая атлетика и гимнастика для школьников», 2014 г.

Интернет-ресурсы:

- | | |
|---|---|
| https://www.minsport.gov.ru/ | – Министерство спорта РФ |
| https://minsport.donland.ru/ | – Министерство спорта РО |
| http://rusathletics.info/ | – Всероссийская федерация легкой атлетики |
| http://rusada.ru/ | – РУСАДА |
| http://www.nastart.org/ | – На старт. Лёгкая атлетика юных. |

7. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

К условиям реализации программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация программы в Школе обеспечивается 28 педагогическими работниками, из которых 16 штатные. Все штатные тренеры-преподаватели имеют высшее образование из них 10 человек – высшую квалификационную категорию, 4 – первую.

При реализации программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

Материально-техническое обеспечение МБУ ДО «ДЮСШ № 1»:

№ п/п	Наименование	Площадь, кол-во	Из расчета на группу
1	Спортивный зал № 1	539,1	4
	Спортивный зал № 2	102,5	1
2	Раздевалки	2	1
3	Душевые	2	1
4	Санитарные комнаты	4	2
5	Инвентарная	1	1
6	Спортивные площадки	6	2
7	Опилочная дорожка	1	1
8	Яма для прыжков в длину	1	1
9	Площадка нестандартного оборудования	1	1
10	Спортивные залы общеобразовательных учреждений города по договорам безвозмездного пользования	6	6
11	Манеж ДГТУ	1	7
12	Стадион «Труд»	1	7

Оборудование и спортивный инвентарь МБУ ДО «ДЮСШ № 1»:

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Количество (шт.)	Из расчета на группу
1.	Барьеры л/а	25	5
2.	Стартовые колодки	6	3
3.	Поролоновые маты	10	4
4.	Гимнастические маты	10	3
5.	Гимнастические мостики	4	1
6.	Мячи набивные	18	9
7.	Гантели разного веса	12	6
8.	Разновысокие тумбы	6	2
9.	Гири разного веса	8	2
10.	Скакалки	20	5
11.	Мячи для метания (150гр.)	15	5

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении, образцы которых утверждены приказом директора МБУ ДО «ДЮСШ № 1».

**Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»**

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

**дополнительной предпрофессиональной программы
(базового уровня)
по виду спорта легкая атлетика**

Утвержден

приказ № 135/3 от 31.08.2020

1. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

№ п/п	Наименование форм учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (час)	Учебные занятия		Аттестация		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
			Теория	практика	Пром ежуг. о	Итог овая						
Общий объем часов		2496	124	2346	22	4	312	312	416	416	520	520
1.Обязательные предметные области		1998	100	1898			250	250	333	333	416	416
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта		376	19	357			47	47	63	63	78	78
1.2 Общая физическая подготовка		624	31	593			78	78	104	104	130	130
1.3 Легкая атлетика		998	50	948			125	125	166	166	208	208
2.Вариативные предметные области		472	24	448			58	58	79	79	100	98
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры		347	18	329			42	42	58	58	75	72
2.2 Спортивное и специальное оборудование		125	6	119			16	16	21	21	25	26
3. Аттестация		26					4	4	4	4	4	6
3.1 Промежуточная		22			22		4	4	4	4	4	2
3.2 Итоговая		4				4						4

Календарный учебный график на 2010-2021 учебный год (5-6 год обучения)

Год обучения	Сентябрь				28.09.-04.10	Октябрь			26.10-01.11	Ноябрь				30.11-06.12	Декабрь			28.12-03.01	Январь				Февраль				Март				29.03-04.04			
	01-06	07-13	14-20	21-27		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22	23-29		07-13	14-20	21-27		04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28				
3-4	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Т		2	2				2	2		2		2				2	2			2	2			2	2			2	2					
П	8	8	8	10	10	10	8	8	10	8	10	8	10	10	10	8	6	10	10	8	8	10	10	10	8	8	8	10	8	8	8	10	10	10
С																																		
Э																	2																	
=																																		

Календарный учебный график

Сводные данные

Год обучения	Апрель			26.04-02.05	Май				31.05-06.06	Июнь			28.06-04.07	Июль			26.07-01.08	Август					Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
	05-11	12-18	19-25		03-09	10-16	17-23	24-30		07-13	14-20	21-27		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22	23-29	30-31							
3-4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2	78	414	22	2	4		520	
Т		2	2	2		2	2				2	2				4	6	6	6	6	6	2	78						78
П	10	8	8	8	10	8	8	10	10	10	8	8	10	10	10								414					414	
С															6	4	4	4	4					22				22	
Э																				4					2	4		6	
=															=	=	=	=	=										

Условные обозначения:

Т – теоретические занятия

П – практические занятия

С – самостоятельная работа

Э – промежуточная аттестация

И – итоговая аттестация

= – каникулы

3. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (прилагается на каждый учебный год).

Различные виды спорта и подвижные игры.

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Данные практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

Встречная эстафета.

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10 – 20м. Вторым игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне площадки дается эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д.

Правила игры:

- 1) не заступать за стартовую линию;
- 2) побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Круговая эстафета.

Цель: развитие ловкости и внимания.

Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка.

Подготовка: все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, как спицы в колесе, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, обегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета «Наступление».

Цель: совершенствование техники низкого и высокого старта.

Подготовка: две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки (зала) лицом к середине.

Описание игры: по указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2 – 3 шага, преподаватель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игроков наступление ведет другая команда.

Правила игры: после 3-4 перебежек подсчитывают общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Эстафета «Сумей догнать».

Цель: развитие скоростной выносливости.

Подготовка: играют 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона, на одинаковой дистанции друг от друга. Например, если играют 16 человек, передают палочку очередным игрокам.

Цель: развитие скоростной выносливости.

Подготовка: играют 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона, на одинаковой дистанции друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400 – метровой дорожке они встают в 25 м один от другого.

Описание игры: по сигналу все игроки начинают бег, с низкого или высокого старта. Задача каждого не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди стоящего. Осаленные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

Правила игры: играют до тех пор, пока не остается 1 игрок – победитель.

Эстафета «Кто быстрее».

Цель: совершенствование техники старта.

Инвентарь и оборудование: гимнастическая булава.

Подготовка: игроки делятся на 2 команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава.

Описание игры: педагог называет произвольно какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить её быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой.

Правила игры:

- 1) если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два выигранных очка, а если его запятнают – то одно;
- 2) выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игра «Тяни в круг».

Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки. По указанию тренера-преподавателя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не

разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями. Правила не разрешают игрокам разъединять руки во время движения и борьбы. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила,

Если народу в классе много, можно проводить игру одновременно в двух-трех местах. Место для игры может состоять и из нескольких (концентрических кругов). По мере выбывания из игры ее участники переходят в следующий внутренний круг. Если мальчики и девочки играют совместно, то лучше не ставить их через одного.

Игра «Вытолкни из круга».

На площадке рисуется круг. Участники становятся в кругу на одной ноге, а руки держат скрещенными на груди. По сигналу ведущего, дети начинают двигаться, стараются выпихнуть из круга друг друга плечами. Двигать руками запрещено. Тот, кто встанет на две ноги или будет вытолкнут из круга, сразу выбывает из игры. Игра длится до последнего участника.

Игра «Перетяни канат».

Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6-10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается, цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от нее, проводится еще две черты. Играющие делятся на две команды, разные по количеству игроков и по силам. По первому сигналу «Подойти к канату!» они, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» дети наклоняются и поднимают канат. По свистку команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается.

Канат снова кладут на место и повторяют игру. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Если детей много, можно проводить перетягивание с двумя канатами, разделив играющих на четыре команды. Затем победители играют между собой. Главное правило в этой игре – не отпускать рук от каната во время соревнования.

Можно проводить перетяжку каната с хода. В этом случае игроки стоят возле лицевых границ, а канат (в развернутом виде или свернутый в клубок) кладут в центре зала. По сигналу обе команды бегут к канату и, взявшись за него, тянут в свою сторону, за черту в 4-5 м от середины. Главное правило в этой игре – не отпускать рук от каната во время соревнования.

Можно проводить перетяжку каната с хода. В этом случае игроки стоят возле лицевых границ, а канат (в развернутом виде или свернутый в клубок) кладут в центре зала. По сигналу обе команды бегут к канату и, взявшись за него, тянут в свою сторону, за черту в 4-5 м от середины.

Игра «Борьба в квадратах».

Чертят три квадрата: размер первого 3 x 3 м, второго 2 x 2 м, третьего 1 x 1 м. Расстояние между квадратами 1,5 м.

В первый квадрат вызывают четырех игроков. По сигналу они принимают такую же позу, как и в предыдущей игре, и стараются плечом вытолкнуть друг друга из круга. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в соседний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в малом квадрате.

Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает четыре очка, во втором – три, в третьем – два, а выбывший – одно очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место, а в первый квадрат вызывается очередная четверка.

Запрещаются грубые толчки. Игроку, ожидающему соперника, разрешается стоять в положении вольно.

Если позволяют условия зала (площадки), можно начертить не одну серию квадратов, а две-три. Тогда начинать борьбу в первых квадратах смогут одновременно восемь-двенадцать человек.

Игра «Метко в цель».

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры:

- 1) Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
- 2) При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

Игра «Бегуны и метатели».

Подготовка. Класс делится на две команды – метателей и бегунов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3-4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5-6 м один от другого. Напротив них, на финишной линии, что в 15-20 м от первой стартовой линии, ставятся ещё два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками – два малых мяча.

Содержание игры. По команде «На старт!» два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде «Внимание!» метатели выполняют

бросок, а по следующей за ней команде «Марш!» – бегуны устремляются вперед. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: Метатели и бегуны выбегают вперед одновременно после команды «Марш!» 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10-15 м. 3. Метатели после броска обязаны обежать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

Запрещенное движение.

Описание игры: Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: «Руки вверх!». Тот, кто выполняет «запрещенное» движение, становится в конец колонны. Таким образом, более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

Правила игры

1) Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: «Руки вверх!».

2) Тот, кто выполняет «запрещенное» движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

Игра «Пионербол».

Подготовка. Играющие делятся на две команды и строятся на двух половинах волейбольной площадки в 2-3 ряда.

В каждой команде выбирается капитан. Капитаны получают по волейбольному мячу.

Ход игры. Капитаны держат мяч сами или передают кому-либо из своих игроков, находящихся в углу площадки. По сигналу игроки с мячом стараются перебросить его через сетку как можно быстрее на сторону соперника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется два мяча одновременно. Дается свисток. Игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает очко другой команде. Мячи возвращаются капитанам, и по сигналу игра начинается вновь.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленное количество очков (10-15). После этого команды меняются сторонами и игра начинается опять.

Выигрывает команда, победившая в двух партиях.

Интереснее проходит другая игра, когда каждой команде дается по два волейбольных мяча. Тогда команда проигрывает очко, когда на её стороне окажется одновременно три мяча. Игру с четырьмя мячами судить труднее. Она рекомендуется старшим ребятам.

Правила.

1) Игра останавливается если допущены следующие ошибки: мяч сразу попал за границу площадки соперника, то есть мяч пролетел под сеткой (веревкой), 2-3 мяча оказались на одной стороне одновременно.

2) Прежде чем бросить мяч на сторону соперника, его можно поймать с воздуха, взять с земли, перебросить между своими игроками (если это выгодно).

3) Если мячи столкнулись в воздухе, игра останавливается и мяч переигрывается.

4) Если мяч брошен на сторону соперника до сигнала, команда проигрывает очко.

5) В этой игре игроки перемещаются, как в волейболе (по часовой стрелке) после допущенной ошибки.

Старшие ребята могут играть баскетбольными мячами.

Выбивание мяча из рук соперника осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.

Прыжки по кочкам.

Команды построены перед стартовой линией. Перед ними «болото», где есть «кочки» (круги диаметром до 40 см). Расстояние между «кочками» варьируется в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. По сигналу преподавателя каждый из игроков поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам» туда и обратно, обогнув флажок (кегли, мяч). Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с наименьшим числом штрафных очков (штрафное очко – если прыжок не точный, нога соскочила с «кочки»).

Игра «Зайцы в огороде».

Цель игры: развитие внимания, ловкости, прыгучести.

На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7-9 и 3-4 м. Из числа играющих выбирается водящий – сторож. Его место – в малом круге (огороде). Остальные играющие – зайцы. Они располагаются в большом круге. По сигналу тренера-преподавателя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой.

Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5-6 зайцев, выбирается новый водящий – сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ № 1» при проведении учебно-тренировочных занятий.

1. Общие требования безопасности:

- 1.1. Пройти инструктаж по технике безопасности и расписаться в журнале;
- 1.2. Соблюдать дисциплину, чистоту и порядок в спортивных залах, на местах проведения занятий и в раздевалках;
- 1.3. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.

2. Требования перед началом занятий:

- 2.1. Прибыть за 15 минут до начала занятий;
- 2.2. Приступать к занятиям только в спортивной форме;
- 2.3. Немедленно докладывать тренеру-преподавателю об увиденных неисправностях инвентаря и оборудования.

3. Требования во время занятий:

- 3.1. Во время движения соблюдать направление, интервалы, дистанцию, реагировать на сигналы;
- 3.2. Начинать скоростной бег, убедившись, что дорожка пуста;
- 3.3. Выполнять прыжки, метания после того, как закончит упражнения предыдущий занимающийся;
- 3.4. Метание, толкание снарядов начинать по сигналу тренера-преподавателя;
- 3.5. Не стоять в зоне направления полета снаряда;
- 3.6. Не покидать место проведения занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования по окончании занятий:

- 4.1. Заканчивать занятия по команде тренера-преподавателя;
- 4.2. Убирать инвентарь в отведенное для него место, оставить место занятия в чистоте и порядке.

5. Требования в аварийных случаях:

- 5.1. Соблюдать порядок и спокойствие;
- 5.2. Незамедлительно выполнять требования тренера-преподавателя;
- 5.3. Организованно покинуть место занятия в связи с возникшей опасностью.

ИНСТРУКЦИЯ

**по технике безопасности для тренера-преподавателя МБУ ДО «ДЮСШ № 1»
при проведении учебно-тренировочных занятий.**

Общие требования безопасности:

- обеспечивать безопасное проведение тренировочных занятий, используя безопасные средства, методы и приёмы тренировки;
- соблюдать инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования, тренажёров и приспособлений;
- проводить с обучающимися регулярные беседы по правилам техники безопасности при проведении тренировочных занятий;

Перед началом занятий:

- тренер-преподаватель прибывает на занятие за 15 минут до начала;
- проводит тщательный осмотр места проведения занятия;
- проверяет исправность спортивного инвентаря;
- проветривает помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- при недостаточном естественном освещении включает осветительные приборы;
- получает ключ у сторожа-вахтера от запасного выхода и проверяет его состояние;
- следит за соблюдением порядка обучающихся в раздевалках.

Во время занятий:

- не имеет права покидать место проведения тренировочного занятия;
- предусматривает меры безопасности при проведении тренировочного занятия;
- поддерживает на занятиях строгую дисциплину среди занимающихся;
- обеспечивает страховку при выполнении обучающимися сложных технических элементов;
- строго следит за выполнением обучающимися правил поведения на тренировочном занятии.

По окончании занятий:

- организует обучающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования;
- организованно выводит обучающихся с места проведения занятия;
- организует убытие обучающихся домой;
- производит тщательный осмотр места проведения занятия, выключает освещение, сдаёт ключ от запасного выхода дежурному сторожу-вахтеру;
- следит за порядком в раздевалках;
- доводит до сведения руководства Школы обо всех недостатках в обеспечении тренировочного процесса.

В аварийных случаях:

- при пожаре открывает запасные выходы и организованно выводит обучающихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщает о пожаре в пожарную часть и приступает к ликвидации очага возгорания;
- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направляет обучающегося к медицинскому работнику;
- при порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызывает «скорую помощь»;
- оперативно извещает руководство Школы о каждом несчастном случае; любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью занимающихся; об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.