

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА НЕРЮНГРИ

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
« 18 » 09 2019 год



Утверждаю:
Директор ДЮСШ «Лидер»
А.Б. Андрущенко
« 18 » 09 2019 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

(Программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939)

Возраст участников программы: 8-18 лет

Срок реализации: 8 лет (6 лет - базовый уровень,
2 года - углубленный уровень)

Разработчик:

Жукова Инна Николаевна,
заместитель директора по УР

Рецензент:

Артеменко Тарас Григорьевич,
кандидат педагогических наук,
ФГБОУВО «ЧГИФКиС»,
Чурапча, РС (Я)

г. Нерюнгри
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2-7
1.1. Характеристика вида спорта	3-4
1.2. Формирование групп по уровням подготовки	4
1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся	5-7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7-14
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14-35
3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	14-16
3.2. программный материал для практических занятий	16-18
3.3. Вид спорта	18-21
3.4. Основы профессионального самоопределения	21-23
3.5. Различные виды спорта и подвижные игры	23-24
3.6. Развитие творческого мышления	24-26
3.7. Судейская практика	26-28
3.8. Национальный региональный компонент	28-29
3.9. Специальные навыки	29-32
3.10. Спортивное и специальное оборудование	33-35
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	35-36
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	37-38
5.1. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке	37-38
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	38-39
6.1. Интернет-ресурсы	38
6.2. Список используемой литературы	38-39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по легкой атлетике для ДЮСШ «Лидер» разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. , Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 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» от 15.11.2018г. и другими нормативными документами и локальными актами.

Содержание предпрофессиональной программы по легкой атлетике определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной ДЮСШ «Лидер», в соответствии с федеральными государственными требованиями с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания программы годовые учебные планы программы согласно федеральным государственным требованиям содержат следующие предметные области:

Обязательные предметные области базового уровня:

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

Вариативные предметные области базового уровня:

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

Обязательные предметные области углубленного уровня:

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

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной 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 путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам

специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

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

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс, ориентированный на достижение его базовой цели, осуществляется в соответствии с определенными видами деятельности, отражающими решение конкретных задач:

- *общеподготовительный вид* - обеспечивает всестороннюю физическую подготовку обучающихся, а также развитие творческих способностей;

- *физкультурно-спортивный вид* - обеспечивает профильно-специализированную подготовку по одному из видов спорта, участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях с целью повышения уровня физкультурно-спортивного мастерства, достижения профессионального (спортивного) самоопределения;

- *профессионально-прикладной вид* - обеспечивает начальную прикладно ориентированную подготовку в конкретной деятельности, связанной с организацией занятий физической культурой, проведением спортивных соревнований и мероприятий, участием в волонтерском движении;

- *оздоровительно-рекреативный вид* - предусматривает использование средств физической культуры и спорта при организации отдыха и досуга, укреплении здоровья и повышении работоспособности;

- *адаптивный вид* - предусматривает использование средств физического воспитания, способствующих оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основной формой учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются: групповые занятия по расписанию (количество занятий в неделю в зависимости от этапа подготовки), а также участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований, и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся должны самостоятельно проводить утреннюю зарядку, выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

1.1. Характеристика вида спорта легкая атлетика .

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины).

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 100 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м).

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Метания - толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота.

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины).

Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с

землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. Во время ходьбы в работу вовлекаются почти все мышцы тела, благодаря чему обмен веществ в организме повышается, а деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем и организма в целом усиливается. Спортивная ходьба способствует развитию выносливости, воспитывает трудолюбие и упорство. Скорость спортивной ходьбы более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке стадиона и вне стадиона.

Бег - занимает центральное место в легкой атлетике. Это обусловлено разнообразием форм спортивного бега и тем, что бег входит составной частью в другие виды легкоатлетических упражнений. Только в беговых олимпийских видах разыгрывалось 25 комплектов медалей. С помощью бега развиваются и совершенствуются необходимые для человека физические качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость; воспитывается трудолюбие, смелость, сила воли. Во время бега в работу включаются почти все мышечные группы тела, значительно усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ. Бег как средство тренировки - универсален, так как, изменяя длину дистанции или скорость бега, можно легко дозировать нагрузку, влиять на развитие скорости, скоростной или специальной выносливости, развивать общую выносливость. Бег является прекрасным и доступным средством оздоровления населения.

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

Метания - это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Все метания в легкой атлетике выполняются на дальность. Метания, как и прыжки, требуют кратковременных, но максимальных мышечных напряжений. Во время метаний происходит энергичная и согласованная работа мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук, при этом движения метателя производятся по значительной амплитуде и максимально быстро. Занятия метаниями способствуют развитию таких качеств, как сила и быстрота, координация движений, воспитывают трудолюбие и силу воли.

Многоборья состоят из легкоатлетических упражнений - бега, прыжков и метаний. Мужчины выступают в десятиборье, а женщины в семиборье. Многоборье - один из самых трудных видов в легкой атлетике. Многоборцам приходится за два дня выступать в роли бегуна, прыгуна и метателя. Десятиборье и семиборье являются отличным средством для достижения всесторонней физической подготовленности и гармоничного развития легкоатлета, способствуют развитию всех физических качеств. Результаты, показанные в каждом виде многоборья, оцениваются в очках по специальной таблице, оговариваемой положением о соревнованиях. Победитель многоборья определяется по максимальной сумме очков, набранных во всех видах.

1.2.Формирование групп по уровням подготовки

Количество обучающихся в группах, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в группах определяются локальным нормативным актом. Обучающиеся ДЮСШ «Лидер» распределяются на группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

На базовый уровень зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача-педиатра и согласие родителей.

На углубленный уровень зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

Минимальный возраст зачисления детей на обучение - 9 лет

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Таблица 1

Виды спорта	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Спортивно-оздоровительные группы		Базовый уровень						Углубленный уровень	
				1-2 год обуч.		3-4 год обуч.		5-6 год обуч.		1-2 год обуч.	
		наполняемость	Недельная нагрузка (час)	Минимальная нагрузка	Недельная нагрузка	Минимальная нагрузка	Недельная нагрузка	Минимальная нагрузка	Недельная нагрузка	Минимальная нагрузка	Недельная нагрузка
				наполняемость	(час)	наполняемость	(час)	наполняемость	(час)	наполняемость	(час)

				<i>сть</i>		<i>сть</i>		<i>сть</i>		<i>сть</i>	
Легкая атлетика	9	15-20	-	14	6	12	8	10	10	8	12

Условия комплектования групп по легкой атлетике

Таблица 2

Год обучения	Возраст учащихся, возраст	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час.)
Базовый уровень			
1-2 год	8-9 лет	3	252/6
3-4 год	10-11 лет	4	336/8
5-6 год	12-13 лет	5	420/10
Углубленный уровень			
1-2 год	14-15 лет	6	504/12

1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной программы базового уровня является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» :

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» :

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой легкой атлетики;
- овладение основами техники и тактики видов легкой атлетики;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в легкой атлетике;
- знание требований техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства видов легкой атлетики.

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

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

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «национальный региональный компонент»:

- знание особенностей развития видов спорта в Республике Саха(Якутия).

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для легкой атлетики специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества легкоатлета;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования для легкой атлетики;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Результатом освоения образовательной программы углубленного уровня является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития плавания;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий легкой атлетикой;
- знание основ видов легкой атлетики.

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по легкой атлетике;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий легкой атлетикой.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «судейская подготовка»:

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

В предметной области «вид спорта»:

- обучение и совершенствование техники и тактики видов легкой атлетики;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике;
- формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой;
- знание официальных правил соревнований по легкой атлетике, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «национальный региональный компонент»:

- знание особенностей развития видов спорта в Республике Саха (Якутия).

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для легкой атлетики специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по легкой атлетике;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по легкой атлетике;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе легкоатлеты проходят два уровня подготовки : базовый, углубленный. На каждом уровне подготовки предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от уровня к уровню следующая:

- постепенный переход от обучения техники и тактики, к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для легкоатлета;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных легкоатлетов.

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом:

- 42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы
- 10 недель работы вне образовательного учреждения по индивидуальным планам, включающих в себя: самостоятельную работу, тренировочные сборы на период активного отдыха обучающихся.

Учебный план (базовый уровень)

Таблица 3

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Спортивно-оздоровит. группы	Распределение по годам обучения (базовый уровень)					
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
			Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)					
			6	6	8	8	10	10
		кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год
Общий объём часов (42 учебных недели)			252	252	252	336	336	420
1.	Обязательные предметные области	186	186	186	236	236	306	306
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	22	22	22	24	24	34	34
1.2.	Общая физическая подготовка	82	82	82	106	106	136	136
1.3.	Вид спорта	82	82	82	106	106	136	136
2.	Вариативные предметные области	66	66	66	100	100	114	114
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	12	12	12	14	14	18	18
2.2.	Развитие творческого мышления	12	12	12	10	10	16	16
2.3.	Национальный региональный компонент	12	12	12	24	24	22	22
2.4.	Специальные навыки	24	24	24	42	42	44	44
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	6	6	6	10	10	14	14

Учебный план (углубленный уровень)

Таблица 4

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения (углубленный уровень)	
		1-й год	2-й год
		Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)	
		12	12
		кол-во часов в год	кол-во часов в год
Общий объём часов (42 учебных недели)		504	504
1.	Обязательные предметные области	354	354
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	40	40

1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	80	80
1.3.	Вид спорта	94	94
1.4.	Основы профессионального самоопределения	140	140
2.	Вариативные предметные области	150	150
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	20	20
2.2.	Развитие творческого мышления	16	16
2.3.	Судейская практика	20	20
2.4.	Национальный региональный компонент	20	20
2.5.	Специальные навыки	60	60
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	14	14

План учебного процесса (базовый уровень)

Таблица 5

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (базовый уровень)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
								Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)					
								6	6	8	8	10	10
								кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объём часов (42 учебных недели)	2016	30	190	177 2	24	*	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1204	*	*	*	*	*	150	150	196	196	256	256
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	160	*	160	*	*	*	22	22	24	24	34	34
1.2.	Общая физическая подготовка	420	*	*	420	*	*	50	50	70	70	90	90
1.3.	Вид спорта	624	*		624			78	78	102	102	132	132
2.	Вариативные предметные области	500	*	*	*	*	*	56	56	90	90	104	104
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	76	*	*	76	*	*	10	10	10	10	16	16
2.2.	Развитие творческого мышления	65	*	*	64	*	*	10	10	10	10	14	14
2.3.	Национальный региональный компонент	104	*	*	104	*	*	10	10	22	22	20	20
2.4.	Специальные навыки	208	*	*	208	*	*	22	22	40	40	42	42
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	48	*	*	48	*	*	4	4	8	8	12	12
3.	Теоретические занятия	30	*	30	*	*	*	5	5	5	5	5	5
4.	Практически занятия	228	*	*	228	*	*	32	32	36	36	46	46
4.1.	Тренировочные мероприятия	88	*	*	88	*	*	12	12	14	14	18	18
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	88	*	*	88	*	*	12	12	14	14	18	18

[illegible]

План учебного процесса (углубленный уровень)

Таблица 6

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (углубленный уровень)	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год
								Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)	
								12	12
								кол-во часов в год	кол-во часов в год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объём часов (42 учебных недели)		1008	16	88	894	4	6	504	504
1.	Обязательные предметные области	552	*	*	*	*	*	276	276
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	68	*	68	*	*	*	34	34
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	144	*	*	144	*	*	72	72
1.3.	Вид спорта	200	*	*	200	*	*	100	100
1.4.	Основы профессионального самоопределения	140	*	*	140	*	*	70	70
2.	Вариативные предметные области	290	*	*	*	*	*	146	144
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	40	*	*	40	*	*	20	20
2.2.	Развитие творческого мышления	32	*	*	32	*	*	16	16
2.3.	Судейская практика	40			40			20	20
2.4.	Национальный региональный компонент	40	*	*	40	*	*	20	20
2.5.	Специальные навыки	110	*	*	110	*	*	56	54
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	28	*	*	28	*	*	14	14
3.	Теоретические занятия	20	*	20	*	*	*	10	10
4.	Практически занятия	120	*	*	120	*	*	60	60
4.1.	Тренировочные мероприятия	48	*	*	48	*	*	24	24
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	40	*	*	40	*	*	20	20
4.3.	Иные виды практических занятий	32	*	*	32	*	*	16	16
5.	Самостоятельная работа	16	16	*	*	*	*	8	8
6.	Аттестация	10	*	*	*	4	6	4	6
6.1.	Промежуточная аттестация	4	*	*	*	4	*	4	*
6.2.	Итоговая аттестация	6	*	*	*	*	6	*	6

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Базового уровня 1-2 года обучения (6 часов)**

Таблица 7

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	19	19	20	20	20	18	20	18	18	14	186
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22
1.2.	Общая физическая подготовка	10	10	8	8	8	8	8	8	8	6	82
1.3.	Вид спорта	6	6	10	10	10	8	10	8	8	6	82
2.	Вариативные предметные области	7	7	6	6	6	6	6	8	8	6	66
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.3.	Национальный региональный компонент	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	12
2.4.	Специальные навыки		1	2	2	2	2	3	4	5	3	24
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	1	1	1	1						6
Всего за месяц		26	26	26	26	26	24	26	26	26	20	252

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
базового уровня 3-4 годов обучения (8 часов)**

Таблица 8

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	24	24	24	24	24	22	24	24	24	22	236
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	24
1.2.	Общая физическая подготовка	12	12	12	10	10	10	10	10	10	10	106
1.3.	Вид спорта	8	8	10	12	12	10	12	12	12	10	106
2.	Вариативные предметные области	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	14
2.2.	Развитие творческого мышления	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	24
2.4.	Специальные навыки	4	4	4	4	5	5	3	3	5	5	42
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Всего за месяц		34	34	34	34	34	32	34	34	34	32	336

**Примерный план-график распределения учебных часов в
базового уровня 5-6 годов обучения (10 часов)**

Таблица 9

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	30	30	31	31	31	31	29	30	32	31	306
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	34
1.2.	Общая физическая подготовка	13	13	13	14	14	14	13	14	14	14	136
1.3.	Вид спорта	13	13	14	14	14	14	13	13	14	14	136
2.	Вариативные предметные области	14	14	11	11	11	9	13	12	10	9	114
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	18
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	16
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	22
2.4.	Специальные навыки	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	44
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	14
Всего за месяц		44	44	42	42	42	40	42	42	42	40	420

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Углубленного уровня 1-2 годов обучения (12 часов)**

Таблица 10

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	36	36	36	36	36	33	36	36	36	33	354
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
1.3.	Вид спорта	10	10	10	10	10	7	10	10	10	7	94
1.4.	Основы профессионального самоопределения	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	140
2.	Вариативные предметные области	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	16
2.3.	Судейская практика	1	1	1	1	3	3	2	2	3	3	20
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2.4.	Специальные навыки	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	14
Всего за месяц		51	51	51	51	51	48	51	51	51	48	504

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки
по годам обучения (%)**

Таблица 11

<i>Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Углубленный уровень</i>
Обязательные предметные области		
Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
Общая физическая подготовка	20-30	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
Вид спорта	15-30	15-30
Основы профессионального самоопределения	-	15-30
Вариативные предметные области		
Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
Развитие творческого мышления	5-20	5-20
Судейская практика	-	5-10
Национальный региональный компонент	5-20	5-20
Специальные навыки	5-20	5-20
Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 13

<i>№ п/п</i>	<i>Тема.</i>	<i>Уровни подготовки</i>			
		<i>базовый</i>			<i>углубленный</i>
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год
1.	Физическая культура и спорт в России.	3	4	6	8
2.	Состояние и развитие легкой атлетики в России.	2	2	4	6
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	2	2	2
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	2	2	2
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	2	2	2
6.	Профилактика травматизма в спорте.	2	2	4	4
7.	Основы техники и техническая подготовка.	2	2	2	2
8.	Основы тактики и тактическая подготовка.	2	2	2	2
9.	Физические качества и физическая подготовка.	2	2	4	2
10.	Спортивные соревнования . оборудование	3	4	6	10
Всего часов:		22	24	34	40

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие легкой атлетики в России

История развития легкой атлетики в мире и в нашей стране. Достижения легкоатлетов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд по легкой атлетике на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий плаванием; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники и техническая подготовка

Основные сведения о технике видов легкой атлетики, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники в видах легкой атлетики. Анализ техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколязок, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по плаванию на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по плаванию. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований

3.2. Программный материал для практических занятий (учебный материал для всех уровней подготовки) Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. На учебно-тренировочных занятиях в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, спортивные игры, гимнастика).

Общеразвивающие упражнения

Таблица 12

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.23 - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	-ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	-для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в

	движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
с предметами	гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с УТГ- 3г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; 24 - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы: - упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом; - метание гири, ядра и других; - различные прыжковые упражнения; - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.). В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами. Например: в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений.

Тренировка над силой зимой:

- разминка обычная - легкоатлетическая;
- метание набивных мячей; - Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5х10 раз; - Упражнение со штангами: а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов); б) рывки 10х10 подходов; г) толчки 10х10 подходов; д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг); е) подскоки 10х10 и т.д.; ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг); з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.26

• различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге). В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Упражнения на развитие быстроты. С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной. Упражнения на развитие выносливости. В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

3.3. Вид спорта

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

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

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. *Специальными методами психологической подготовки являются:* стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон

подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение. На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов. В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого- педагогического воздействия.

Психологическая подготовка

Высокий уровень проявления моральной, волевой и специальной психологической подготовленности обеспечивается комплексным воспитанием самых различных качеств. Недостаточное развитие хотя бы одного из них может стать причиной поражения спортсмена, поэтому вопросы воспитания этих качеств – одна из важнейших задач в работе со спортсменами любой квалификации.

Весь процесс воспитания складывается из двух взаимосвязанных частей:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание и совершенствование специфических психических возможностей.

В общей структуре волевой подготовленности бегунов следует выделить такие важнейшие качества, как настойчивость и упорство в преодолении любых трудностей и достижении поставленные цели, выдержка и самообладание. Следует выделить и такие проявления волевых качеств, как целеустремленность, самостоятельность и инициативность, смелость, решительность, дисциплинированность. Учитывая специфику легкой атлетики, в подготовке спортсменов нужно обратить внимание на воспитание умений преодолевать трудности длительным, равномерным и устойчивым проявлением волевых качеств.

Главное в методике воспитания волевых качеств – высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок и соревновательных задач, введение в учебный процесс дополнительных трудностей (усложнение рельефа, введение новых заданий, нагрузок по ходу тренировки на фоне утомления, занятия в сложных погодных условиях, введение сбивающих факторов, постоянная конкуренция равных по силам бегунов), использование соревновательного метода и т.д.

В процессе воспитания широко применяются методы убеждения, принуждения, постепенного повышения трудностей, последовательного усиления самовоспитания. В работе с юными легкоатлетами следует использовать такой метод воспитания, как поощрение.

Управление предстартовым состоянием – важный раздел психической подготовки легкоатлетов. Можно выделить, по крайней мере, три вида такого состояния:

- состояние боевой готовности, что проявляется в уверенности в своих силах, в стремлении к борьбе на дорожке, четком понимании целей и задач соревнования и т.д.;
- состояние стартовой апатии, которое характеризуется пассивностью в подготовке к старту, безразличием к результату, отсутствием желания стартовать, вялостью и т.п.;
- состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, суетливости, неустойчивости настроения, нарушении контроля над своими действиями и др.

Перед ответственными соревнованиями психическое состояние можно регулировать не только методами психического воздействия, но и характером тренировочных нагрузок. Легкоатлетам с повышенной эмоциональностью необходимо исключить занятия с предельными нагрузками, ограничить объем упражнений с большой интенсивностью, не включать контрольные упражнения и т.п.

Легкоатлетам с пониженным эмоциональным фоном, наоборот, повышают интенсивность, включают игры, и применяют соревновательный метод и т.д. Разминка перед стартом также соответственно меняется по объему и интенсивности.

Важный раздел волевой подготовки легкоатлета-бегуна – постепенное усиление элементов самовоспитания и самостоятельной регуляции психического состояния.

Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Обучающиеся могут принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя, согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Система отбора

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить 4 этапа:

- набор в группы базового уровня;
- отбор обучающихся в группы углубленного уровня;
- отбор для углубленной специализации;
- отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств.

3.4. Основы профессионального самоопределения.

В данный период времени нарастание глобальных изменений в обществе порождает в человеке необходимость выработки собственного отношения к происходящему. Самоопределение становится составной частью процессов, связанных с принятием человеком жизненно важных решений. Соответственно личностное самоопределение является отражением системы ценностных ориентаций, развития самосознания и моделирования человеком своего будущего. Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением его к делу и дать ответ на вопрос «кто я?». И чем обширнее знания ребенка о самом себе, тем конструктивнее будет его самоопределение и шире сфера жизненной реализации.

Итак, процесс формирования готовности к самоопределению юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности будет успешным, если будет осуществляться на основе модели самоопределения юного спортсмена; реализация модели будет способствовать формированию готовности юного спортсмена к осознанному выбору вида спортивной деятельности; будет организовано стимулирование процесса

самопознания и самоопределения через включение механизмов самореализации в спортивной деятельности; если в учреждениях спортивного профиля будет использован комплекс педагогических мероприятий, методической основой которого является личностно ориентированный подход

В соответствии с положениями личностно ориентированного, аксиологического и системно-деятельностного подходов сконструирована модель, которая раскрывает механизм самоопределения юного спортсмена. Существенной особенностью модели является обеспечение перехода личности в режим рефлексивного функционирования с последующим формированием системы ценностных ориентаций, развития самосознания и моделирования своего будущего. Определены следующие педагогические условия успешного функционирования педагогической модели самоопределения юного спортсмена в системе образовательных учреждений спортивного профиля: 1) целенаправленная мотивация юного спортсмена к самоопределению при выборе вида спортивной деятельности; 2) стимулирование у юных спортсменов процессов самопознания, самоопределения и самоанализа через включение механизмов самореализации в спортивной деятельности; 3) использование в образовательном пространстве учреждений спортивного профиля комплекса мероприятий, способствующих самоопределению юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности.

Педагогические условия социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ - это совокупность педагогически верифицируемых положений, регламентирующих детерминацию и описание, организацию и коррекцию системы возможностей и ограничений в построении и реконструкции процессов социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ, предопределяющих устойчивое развитие личности обучающегося в моделях самоидентификации, самовыражения, самоутверждения через продукты ведущей деятельности и общения, хобби и досуга, отражаемых и визуализируемых нами в конструктах саморазвития и самосовершенствования, сформированности культуры самостоятельной работы и нравственных отношений, устойчивостью и принятием идей здоровьесбережения и высоких результатов практики выделенных (описываемых) процессов (социализация, самореализация).

Выделим педагогические условия социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ:

1. Реализация идей гуманизма и учета нормального распределения способностей и здоровья в выборе направления и возможностей самореализации личности обучающегося в ДЮСШ и, как следствие, оптимальная социализация личности в микро-, мезо-, макро- и мегагрупповых отношениях и коллективах.

Специфика постановки задачи оптимальной социализации и самореализации обучающегося в ДЮСШ - одна из важных задач определения возможностей педагогического коллектива качественно выявлять и решать задачи и противоречия внутриличностного развития обучающегося, занимающегося спортом в ДЮСШ, а также мультисредовые и мультикультурные противоречия, предопределяющие развитие социальных и профессиональных отношений в педагогическом и ученическом коллективах структуре занятий, в структуре выбранным видом спорта и соблюдения приоритетов постановки и решения задач развития личности в ДЮСШ.

Грамотная верификация основ педагогического взаимодействия всегда реализует условия учета модели гуманизма и нормального распределения способностей, в структуре которых личность обучающегося принимается уникальной ценностью, развитие которой представляет интерес и с позиции педагогики и психологии развития, и с позиции педагогики физической культуры и спорта, и если есть необходимость - то с позиции знаний и компетенций специальной педагогики, фасилитирующей включение детей-инвалидов в систему социальных ролей и социальных связей современного культурно-исторического пространства, реализующего частный случай - взаимодействие и развитие личности в свободном воспитательно-образовательном пространстве с учетом потребностей и возможностей личности самостоятельно решать задачи самоопределения, самосовершенствования, самореализации, взаимодействия, социализации и адаптации в микро-, мезо-, макрогрупповых отношениях, обеспечивая тем самым защиту данной категории обучающихся. Гуманизм как ценность и приоритет изменений социальных отношений в таком понимании диктует утверждение истинных общечеловеческих ценностей в принятии коллективом ДЮСШ обучающихся, имеющих специальные потребности в образовании, детей-инвалидов, желающих самореализоваться в направлении самореализации параолимпийского движения, определяющего доступной возможностью занятий параолимпийскими видами спорта обучающимся-инвалидам, включенных в социальные и социально-образовательные отношения.

Приоритеты акмепедагогики также уникальны по своим свойствам и характеристикам детерминации и визуализации всех звеньев целостного педагогического процесса, в котором нас интересуют его такие грани, как социализация и самореализация. В структуре акмепедагогической концепции развития личности обучающегося ДЮСШ (основное направление подготовки в работе педагогов ДЮСШ) акцент делается на

качественном развитии личности обучающегося, включенного в систему социальных ролей и приоритетов развития, где высокие достижения в выбранном поле деятельности являются базовой ценностью и целью, согласованно корректируемые в соответствии с классической формой мультисредовых противоречий «хочу - могу - надо - есть», предопределяющих успешность самореализации личности, ее продуктивную форму самовыражения и самоутверждения, располагающих общество к высокой оценке продуктов деятельности обучающегося и, как следствие, всего самого обучающегося, включенного в социальные и профессиональные отношения. А это и есть социализация личности, которая в данной ситуации строится на получении личностью высоких результатов в выбранном виде спорта и оценки данных результатов микро-, мезо-, макро- и мегагруппами социального и социально-профессионального генеза.

2. Оптимизация выбора форм и методов, средств и педагогических технологий организации учебно-тренировочного процесса и соревнований, системно фасилитирующих возможность оценки качества социализации и самореализации личности в соответствии с группой принадлежности обучающегося в модели нормального распределения способностей и здоровья.

3. Учет качества и разнообразия образовательных услуг в системе дополнительного образования детей и юношества в модели верификации оптимальной самореализации личности в выбранном виде спорта.

4. Доступность и своевременность формируемых потребностей и способностей обучающихся, включенных в систему занятий в ДЮСШ.

5. Использование современных достижений и педагогических инноваций в подготовке педагогического коллектива ДЮСШ в разработке индивидуального плана развития и плана образовательного учреждения, в согласованной последовательности звеньев которых должен быть получен позитивный результат постановки целей и их достижений. В нашей ситуации нам будет интересна практика самореализации, самосовершенствования, саморазвития личности педагога (тренера по выбранному виду спорта) и обучающегося, включенных в систему контроля качества образовательных услуг и уровня достижений личности, занимающегося определенными видом спорта. В таком понимании мы плавно подходим к следующему компоненту детерминированных педагогических условий.

6. Формирование потребности в высоком уровне сформированности культуры самостоятельной работы личности, предопределяющей успешность и состоятельность личности обучающегося и педагога в продуктивном самовыражении через достижения в социально-профессиональных соревнованиях и конкурентной борьбе за первенство в выделенной области деятельности.

7. Создание оптимальной модели включения личности обучающегося в условия выбора будущей профессии и, как следствие, в систему непрерывного профессионального образования, являющегося гарантом стабильности развития и получения качественных результатов ведущей деятельности личности.

3.5. Другие виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. Развитие общей выносливости. Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны,

вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Навыки в других видах спорта ***Упражнения на гимнастических снарядах.***

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

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед ,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

Баскетбол.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол.

Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

3.6. Развитие творческого мышления.

В последние годы в отечественной педагогике и психологии возрос интерес к развитию креативности. Актуальность его изучения определяется изменениями, произошедшими в социальной ситуации современной России. В создавшихся условиях повысились требования к таким качествам личности как открытость новому опыту, творческое отношение к действительности. Для этого необходимо активизировать творческий потенциал, развивать творческие способности, креативность. Детский возраст имеет богатейшие возможности для развития креативности. К сожалению, эти возможности с течением времени необратимо утрачиваются, поэтому необходимо, как можно эффективнее использовать их в школьном возрасте. Творческие способности или креативность заложены и существуют в каждом ребенке. У детей проявления креативности носят достаточно массовый характер, и большинство специалистов относят к ней такие познавательные качества как фантазия, творческое воображение. Развитие креативности происходит в творческой деятельности. Система образования в нашей стране в целом направлена на развитие создающего творческого воображения, а не фантазирования, что было бы

существенней для развития личности. Имеющиеся задатки у большинства людей с годами постепенно гасятся и это плохо. Огромную помощь в этом может оказать методика развития творческого воображения и фантазирования. При всем разнообразии определений креативности (как способность порождать новые идеи, отказываться от стереотипных способов мышления, способность к постановке гипотез, к порождению новых комбинаций и т.д.) ее суммарная характеристика заключается в том, что креативность – это способность создавать нечто новое, оригинальное. Взгляды на природу креативности изменялись: если вначале она понималась как регрессивный мыслительный процесс, то впоследствии ее стали рассматривать как высший мыслительный процесс. Содержание методики можно разбить на два класса:

- приемы и методы активизации творческого воображения и фантазирования, преодоление психологической инерции мышления и познавательно-психологических барьеров;
- приемы и методы генерирования творческих идей и повышение эффективности решения творческих задач.

Приемы и методы первого класса в основном используются для развития компонентов творческого воображения и мышления: гибкости, оригинальности, переключаемости внимания, памяти и др.

Методы второго класса позволяют получать фантастические идеи путем целенаправленного преобразования исходной ситуации. Кульминация креативного процесса: озарение, новое видение предмета, внутреннее осознание неполноты или несоответствия своего старого знания новому, побуждающее к углублению в проблему, поиску ответов. В итоге появляется информационный запрос, у каждого – свой. Возникает потребность в движении и получении знаний под руководством учителя или с помощью родителей.

Успешное развитие креативности возможно лишь при создании определенных условий, благоприятствующих их формированию. Такими условиями являются:

- ранее физическое и интеллектуальное развитие детей;
- создание обстановки, определяющей развитие ребенка.
- самостоятельное решение ребенком задач, требующих максимального напряжения, когда ребенок добирается до «потолка» своих возможностей.
- предоставление ребенку свободу в выборе деятельности, чередовании дел, продолжительности занятий одним делом и т.д.
- умная доброжелательная помощь (а не подсказка) взрослых.
- комфортная психологическая обстановка, поощрение взрослыми стремления ребенка к творчеству
- в творчестве находится источник самореализации и саморазвития личности, умеющей анализировать возникающие проблемы, устанавливать системные связи, выявлять противоречия, находить их оптимальное решение, прогнозировать возможные последствия реализации таких решений.

Развитие креативности способствует решению следующих задач:

- Научить детей мыслить в разных направлениях;
- Научить находить решения в нестандартных ситуациях;
- Развить оригинальность мыслительной деятельности;
- Научить детей анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон;
- Развить свойства мышления, необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире.

Основными приемами, обеспечивающими воспитание креативности на занятиях физической культурой, являются:

- Вооружение занимающихся специальными знаниями в связи с их знаниями по другим предметам учебного плана школы.

- Использование взаимообучения, которое помогает решать как минимум три задачи. Во-первых, обучая товарища, каждый занимающийся начинает глубже понимать содержание упражнения, его технику, что способствует лучшему усвоению двигательного действия. Во-вторых, взаимообучение помогает формировать инструкторские навыки. В третьих, оно способствует оптимизации обучения на уроках. Учитывая это, к взаимообучению следует привлекать всех занимающихся без исключения. Взаимообучение имеет и воспитательное значение. Оно воспитывает чувство сопереживания успехам и неудачам товарища, повышает ответственность занимающихся в процессе физического воспитания.

- Развитию креативности учащихся способствует также воспитание критического отношения к себе. С этой целью следует пробуждать у занимающихся интерес к собственному развитию, научить их

ставить ближайшие цели, чтобы самостоятельно и целенаправленно воздействовать на определенные стороны собственного развития.

- Инициативность, самостоятельность и креативное отношение к учебному процессу воспитываются посредством привлечения учеников к выполнению ими обязанностей капитанов команд, физоргов, дежурных, групповодов. При этом педагог должен оценивать и поощрять общественную деятельность занимающихся.

- Креативность учеников стимулируется, как показывает опыт, эмоциональностью занятий. Для оптимизации уровня эмоционального состояния, а следовательно и интереса к занятиям, необходимо обеспечить каждому ученику посильную нагрузку.

Развитию креативности и инициативы занимающихся способствует организация самостоятельных форм физического воспитания учеников, которые проводятся без участия учителя. В основу принципа сопряженного психофизического развития школьников на уроках физической культуры входит не только освоение того или иного движения и навыка, но и познавательный и личностный аспекты (осознание собственного «я» в условиях постоянного физического и психического развития). Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также для интеллектуального развития. При соответствующем подборе игр и упражнений физическое воспитание способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения. Развитие творческой активности школьников осуществляется учителям через обучение на занятиях подвижным и спортивным играм, через систему внеклассных и внешкольных мероприятий.

3.7. Судейская практика.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач проводится на углубленном уровне обучения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- составить конспект урока и провести самостоятельно занятие;
- провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;
- руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по легкой атлетике;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);

- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;

- судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Юный спортивный судья».

Правила проведения соревнований.

Виды дисциплин

На самом деле бег - это не вся легкая атлетика. Правила соревнований (бег, прыжки, метание) немного похожи, но все-таки отличаются друг от друга. Так как бег - это основной легкоатлетический вид спорта, следует именно на нем заострить внимание. Беговые дисциплины практикуются не только у профессиональных спортсменов, но и у людей, которые просто хотят поддержать свое здоровье и улучшить свое физическое состояние.

Бег - это идеальный баланс между энергетическими затратами и напряжением.

Основные виды:

- Спринт. Забеги на короткие дистанции на расстояние от 100 до 400 метров.
- Бег с препятствиями. Дистанции тоже короткие и обычно не превышают 400 метров.
- Средние дистанции и длинные. Максимальное расстояние - 3 км.
- Еще иногда устраиваются длинные забеги с препятствиями.
- Кросс (по пересеченной местности).
- Эстафета. Бывает на различные расстояния. Бывают даже до 10 км.
- Марафон. Длинные забеги на расстояние до 42 км.

Не стоит и говорить о том, что, в зависимости от расстояния дистанции, существуют и разные требования к спортсмену. Если проводится спринт, тогда у атлета должна быть развита координация и мышцы ног, а вот марафонские забеги требуют повышенной выносливости.

Основные правила соревнований

Если атлетам предстоит пробежать короткую дистанцию, то дорожка обязательно должна быть прямой. Более большие расстояния проводятся на круговых дорожках. Если забег установлен на расстоянии до 400 метров, то каждый спортсмен бежит по строго выделенной полосе. Если расстояние забега более 600 метров, то все атлеты начинают движение по своему треку и до поворота, где разрешено выходить на общую дорожку.

Существуют и другие правила соревнований по легкой атлетике в беге. Например, если дистанция больше 1000 метров, тогда атлетам разрешен общий старт, то есть с одной дорожки. Если правилами соревнований предусматривается забег строго по дорожкам, то их количество должно четко совпадать с количеством заявленных атлетов. Если расстояние забега более 200 метров, в соревновании не может участвовать более 8 человек.

Победителем в соревновании называется тот спортсмен, который быстрее всех преодолеет финишную черту. Если дистанции длинные, то фиксируется несколько пересечений финишной черты.

Старт

Если забег осуществляется на расстояние не более 400 метров, то дается три команды: "На старт". Спортсмены занимают исходное положение. "Внимание". Атлеты занимают позицию для предстоящего рывка. "Марш". Начинается движение. Если спортсмен начал движение не во время соответствующей команды, тогда он получает первое предупреждение. Услышав предупреждение, участник соревнования должен поднять руку вверх. Стоит отметить, что если предупреждение было сделано дважды, тогда атлет дисквалифицируется. В беговых многоборьях допускается получение до трех предупреждений.

Движение

Итак, если забег предусматривает движение спортсменов строго по полосам, то атлет должен бегать строго по выделенной дорожке. Нарушением не считается тот факт, если спортсмен нечаянно перешел на соседнюю дорожку, но только в том случае, если он сразу же вернулся на свою полосу и не создал помеху другому участнику соревнования. На поворотах запрещается переход атлета на соседнюю дорожку. Если же спортсмен нарушает это правило и на повороте совершил на соседнем треке слева несколько шагов, то ему грозит дисквалификация, так как это считается сокращением дистанции. Если же несколько шагов было совершено на полосе справа, то за такое действие наказания не предусмотрено.

Финиш

Как должен правильно финишировать атлет, также освещают составленные правила соревнований по легкой атлетике. Победителем признается тот участник, который первый пересек полосу. Обычно она воображаемая. Пересекать полосу можно любой частью тела, кроме головы, шеи, рук. Если атлет пришел первым и упал, то такой результат тоже засчитывается, но только в том случае, если он самостоятельно пересек линию финиша. Бывает и такое, что линия пересекается одновременно несколькими спортсменами. Иногда делается фотофиниш, но если и он не помогает определить победителя, то в таком случае судьи принимают решение о перебежке. Если соревнования проводятся, а время на них отмеряется секундомером, то, как правило, результат округляется до десятых, например, атлет пробежал 100 метров за 12,36 сек, то ему засчитывается результат 12,4 сек. При этом для каждого спортсмена должен быть отдельный секундомер, а время победителя сверяется по трем секундомерам.

Этап подготовки

Перед подготовкой к бегу на длинные дистанции, необходимо проводить определенные тренировки. Дело в том, что забеги на несколько километров сильно нагружают сердечную мышцу и сосуды, поэтому спортсмен должен уметь правильно распределять свои усилия. К длинным расстояниям необходимо длительно готовиться, чередуя темп тренировок.

Правила соревнований по легкой атлетике позволяют подготавливаться атлетам самостоятельно по собственной методике. Этот этап не регламентируется. Бегуны на короткие дистанции, в первую очередь, тренируются на развитие мышц в ногах и руках. Еще отдельного этапа подготовки требуют спринтерские забеги. На очень короткие расстояния выпускают только отлично подготовленных атлетов, которые не только хорошо развиты физически, но и умеют концентрироваться, и обладают отличной координацией движений. Как правило, победители спринтерских соревнований - это опытные бегуны с большим потенциалом.

3.8.Национальный региональный компонент.

Национальные виды спорта - традиционные народные физические упражнения, игры и состязания - пользуясь растущей популярности среди населения, являются более доступными и массовыми, несущими в себе как народные традиции, так и все последние достижения и новации в области физической культуры и спорта, в силу этого представляя ценнейший материал для интенсивного развития человеческого потенциала через физическое воспитание. Необходимо также помнить, что практически все виды спорта, ныне являющиеся олимпийскими, сформировались на основе национальных видов спорта, исторически эволюционирующих, что и обеспечило их популярность.

Народные виды физических упражнений, игры и состязания явились составной частью общей культуры народов Севера. Оно было направлено на воспитание сильного, ловкого, смелого, выносливого и решительного молодого поколения - продолжателя рода. Коренные народы Якутии, пройдя сквозь века тяжелых испытаний, остались жизнеспособными благодаря сохранению этого культурного наследия, в том числе и физической культуры. Их богатейшие этнокультурные традиции в области физического воспитания, которые были выработаны в суровых условиях севера, представляют собой большую ценность и жизненную силу.

В Республике Саха (Якутия) развитие и популяризация массового спорта, формирование здорового образа жизни граждан является составной частью социально-экономической политики Республики Саха (Якутия).

Развитие и популяризация национальных видов спорта и игр народов нашей многонациональной республики является главной целью деятельности Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии "Сахаада-спорт" с момента ее учреждения в 1992 г. - во время IV Сельских спортивных Игр Якутии в селе Чурапча.

Создание Ассоциации "Сахаада-спорт" было своевременным, учитывая то, что в период ее организации массовая физическая культура и спорт в республике вследствие объективных экономических и социальных условий в какой-то степени потеряли свою устойчивую основу.

Благодаря тому, что тогда был сделан акцент именно на возрождение национальных видов спорта, не требующих больших материальных затрат и специальных условий для повышения мастерства, был сохранен и приумножен потенциал, который был наработан десятилетиями. Появилось много

соревнований с различной формулой состязаний - рейтинговые, кубковые. Расширилась география проведения турниров, первенств и спартакиад.

Благодаря поддержке руководства Республики Саха (Якутия) в настоящее время Ассоциация "Сахаада-спорт" стала одной из самых крупных общественных объединений республики.

В Якутии по национальным видам спорта традиционно проводятся комплексные общереспубликанские соревнования:

- первые официальные соревнования по национальным видам спорта были проведены в 1927 году;
- в 1968 году было принято решение Комитета по физической культуре и спорту при Совете министров Якутской АССР о проведении Спартакиады четырех поколений на призы легендарного героя якутского народа Василия Манчаары.

- в 2009 году состоялась уже XVIII Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчары» в г. Вилюйске. В программу Спартакиады были включены десять дисциплин: легкая атлетика, мас-рестлинг, якутские прыжки, борьба хапсагай, национальное многоборье, гиревой спорт, стрельба из лука, пулевая стрельба, спортинг и конные скачки.

Также в рамках Спартакиады проведены два крупных состязания - Абсолютное первенство России по мас-рестлингу и Всероссийский турнир по якутским прыжкам, в которых приняли участие сильнейшие атлеты не только нашей страны, но и мира. Всего в Спартакиаде приняло участие более полутора тысяч спортсменов, представлявших не только республику, но и другие регионы России.

- ежегодно утверждается Комплексный календарный план Ассоциации «Сахаада-спорт», ГУ «Республиканский центр национальных видов спорта им. В.Манчаары» и Государственного комитета Республики Саха (Якутия) по физической культуре и спорту по национальным видам спорта.

Состязания по национальным видам спорта народов Якутии включаются в программы крупных общереспубликанских, всероссийских и международных соревнований:

- Международные детские спортивные игры «Дети Азии»;
- с 2003 года якутские прыжки включаются в программу первенства страны по легкой атлетике среди студентов, Всероссийского традиционного турнира по легкой атлетике «Звезды студенческого спорта», с 2007 года - в программу Чемпионата России по легкой атлетике, с 2009 года - в программу Международного турнира по легкой атлетике «Мемориал Антипова» в г. Баку (Азербайджан).

- с 2007 года ежегодно проводятся Чемпионат России, Абсолютный чемпионат России, по мас-рестлингу, данный вид включается в программу мультитурнира по силовым видам спорта «Золотой тигр-ГУ», становится традиционным первенство России по мас-рестлингу среди юношей, juniоров и ветеранов;

- в октябре 2010 года состоялся первый международный турнир по борьбе хапсагай в рамках V Всемирных игр борьбы FILA.

В составе Института физической культуры и спорта Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова с 2001 года создана и действует кафедра национальных видов спорта. Кафедра выпускает тренеров - преподавателей по национальным видам спорта, являясь координирующим центром по методическому обеспечению, научно- исследовательской работе, внедрению самобытных физических упражнений, их элементов в физкультурную, спортивно-массовую, оздоровительную работу среди населения, молодежи и школьников. Основными направлениями научной деятельности являются история физкультурного движения в Якутии, теория и методика национальных видов спорта, этнопедагогика физического воспитания коренных народов Республики Саха (Якутия), применение физических упражнений, игр, национальных видов спорта в современной системе физического воспитания, организационно - управленческие основы подготовки специалистов.

Национальные виды спорта народов Якутии шагнули далеко за пределы республики, и, оставаясь достоянием народа, представляют миру силу духа, толерантность и открытость якутян.

3.9.Специальные навыки

Основными средствами целенаправленного обучения легкоатлетическим видам являются специально-подготовительные упражнения. Они включают в себя элементы движения, сходные с соревновательными действиями и их вариантами по координационной структуре, кинематическим и динамическим характеристикам и по преобладающему проявлению физических способностей. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественной направленности подразделяются на:

- специально-подводящие упражнения — применяются для овладения техникой движений. Важной разновидностью этих упражнений являются имитационные упражнения. Они ориентировочно

воспроизводят соревновательные движения. Например, имитация выполнения финального усилия в метаниях без снаряда;

- специально-развивающие — направлены на развитие физических и психических качеств;
- сопряженные — одновременно решают задачи формирования техники и развития двигательных качеств.

Наряду со специально-подготовительными упражнениями при обучении успешно используются идеомоторные упражнения. Это упражнения, которые мысленно отражают изучаемые действия.

Теория и методика физического воспитания условно разграничивает процесс обучения на три этапа, которые обобщенно отражены в типовой схеме обучения.

Предваряет этот процесс наличие ряда предпосылок, необходимых для успешного усвоения учебной программы. В соответствии с этими предпосылками спортсменов, прежде всего, должен сформировать мотивацию к предстоящей двигательной деятельности. Этому может способствовать личная активность самого занимающегося и соответствующая помощь тренера-преподавателя.

Другим важным условием следует считать наличие должного уровня физической и координационной готовности, без которой процесс овладения техникой изучаемого вида становится затруднительным.

На *первом этапе* типовой схемы обучения (ознакомления с упражнением) ставится задача: создать общее представление о технике изучаемого вида и сформировать первоначальные умения, необходимые для освоения разучиваемого действия.

Основные средства:

- рассказ, объяснение и описание основных закономерностей техники изучаемого вида и условий его выполнения в соответствии с правилами соревнований;
- демонстрация наглядных пособий и квалифицированный показ техники упражнения;
- специально-подготовительные упражнения, способствующие формированию первоначальных умений изучаемого движения.

На *втором этапе* (углубленного разучивания упражнения) решается задача: овладеть техникой ведущего звена, вспомогательных фаз и техникой движения в целом.

Основные средства:

- специально-подготовительные упражнения для овладения ведущим звеном;
- специально-подготовительные упражнения для овладения вспомогательными фазами;
- выполнение изучаемого упражнения в целом в упрощенных условиях;
- выполнение изучаемого упражнения в соответствии с правилами соревнований.

На *третьем этапе* (закрепления и совершенствования) решается задача: уточнить индивидуальные особенности занимающихся и наметить пути дальнейшего совершенствования основы техники и ее деталей.

Основные средства:

- выполнение различных вариантов техники;
- оценка техники и выполнение движения на результат (оценка техники может осуществляться по традиционной пятибалльной или новой балльно-рейтинговой системе);
- определение наиболее эффективных путей реализации техники для достижения максимально возможного результата.

На начальном этапе обучения двигательным действиям и в процессе дальнейшего совершенствования всегда существует вероятность возникновения ошибок.

Двигательными ошибками называются неправильные малоэффективные движения. Важно понимать причину их появления, точно ее обнаружить и оценить, найти способ коррекции движения и после исправления наметить меры предупреждения ошибки.

Ошибки классифицируются по следующим признакам:

- конкретные (возникающие в одном движении) и общие (возникающие во многих движениях);
- частные и комплексные;
- неавтоматизированные (появляющиеся на начальном этапе обучения) и автоматизированные (появляющиеся в результате многократного повторения);
- существенные, или грубые (искажают основу техники) и незначительные;
- типичные и нетипичные.

Причинами ошибок являются разные факторы. Они могут быть:

- объективными (сбивающие внешние условия, неправильно подобранный инвентарь, несовершенство проекта двигательных действий и др.);

- субъективными, которые отражают физиологические и психологические причины (недостаточное развитие двигательных качеств, координационные неточности, утомление, отрицательное влияние ранее изученных действий, неправильное осознание поставленных задач, невнимание, страх, неуверенность в своих силах и др.).

После обнаружения ошибок необходимо проанализировать причину их возникновения и оценить степень значимости. При этом всегда следует исходить из основ рациональной техники

На базовом уровне преподавателю важно знать характерные ошибки изучаемого движения. Если ошибок несколько, то из них надо определить главную. Она может быть причиной всех остальных и необходимо начинать исправление с нее, последовательно переходя к другим.

Ошибки должны быть понятны ученикам, а указания по исправлению — соответствовать их индивидуальным и физическим возможностям.

Изучение новых элементов движения осуществляется только после удаления существующих изъянов техники.

Для исправления ошибок необходимо определить эффективные методические приемы и средства их устранения и преодоление

Способы устранения должны быть направлены не против ошибок, а против причин, приведших к их появлению. В качестве рекомендуемых способов, помимо указаний преподавателя, в основном применяются:

- повторное выполнение специально-подводящих упражнений для коррекции деталей техники;
- выполнение имитационных упражнений;
- выполнение упражнений сопряженного воздействия;
- облегчение или временное усложнение условий выполнения упражнений;
- контрастное выполнение упражнений;
- противоположные по направлению движения;
- использование зрительных и звуковых ориентиров;
- использование идеомоторного метода;
- временное выключение одного из анализаторов;
- самостоятельное использование метода анализа при поиске ошибки в выполняемом действии

Мерами предупреждения ошибок следует считать:

- правильное понимание разучиваемой техники и поставленных задач обучения;
- доступность изучаемого материала в соответствии с индивидуальными возможностями и физической подготовленностью;
- желание выполнять движение;
- выработка умения заканчивать упражнение на хорошей попытке и др.

Обучение двигательным действиям необходимо в любой сфере спортивной деятельности. Физические упражнения с элементами бега, прыжков и метаний лежат в основе многих видов спорта. В связи с этим при подготовке широкого круга специалистов в области физической культуры и спорта целесообразно иметь на вооружении знание закономерностей построения двигательных навыков на примере их формирования в легкой атлетике.

Спринтерский бег — это циклическое упражнение. При анализе его техники мы, по сути, анализируем технику выполнения бегового шага. Здесь очень важно рациональное сочетание отдельных фаз движения в беговом шаге. Однако техника бега на протяжении дистанции меняется, поэтому при рассмотрении целостного двигательного действия выделяют несколько отдельных фаз. В спринтерском беге это старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Требования техники безопасности в процессе занятий.

Общий требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре,

пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом проведения занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, перстни, серьжки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время проведения занятий

БЕГ

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5—15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять, бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

- 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 в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

3.10. Спортивное и специальное оборудование

Для полноценных занятий легкой атлетикой необходимы спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием. В летнее время ими могут быть стадион или пришкольная площадка с беговой дорожкой, местами для прыжков и метаний. В зимнее время для занятий легкоатлетическим спортом следует соответствующим образом оборудовать спортивный зал, где должны быть места для бега, прыжков и метаний (яма или маты для приземления, сетка для метания снарядов, резиновые дорожки для бега). Не менее одного раза в неделю следует проводить занятия на местности (в лесу, на пляже, у водоема и т.д.). Спортивный зал может быть оборудован специальными приспособлениями для развития физических качеств и совершенствования техники. Очень важно иметь в зале современное оборудование для физической подготовки: гантели 2-10 кг, набивные мячи 1 - 5 кг, мешки с песком 10-15 кг, утяжеленные пояса 3 - 6 кг, жилеты 5 - 8 кг, манжеты 0,5 - 2 кг, гири 8 - 32 кг, штанги, эспандеры, мячи, блоковые аппараты, универсальные и специальные тренажеры. На стадионе желательно оборудовать городок физической подготовки со снарядами, на которых можно выполнять упражнения в висе и упоре, с различными предметами.

Основные легкоатлетические сооружения и инвентарь.

Беговая дорожка. Состоит из двух параллельных прямых и двух виражей, радиусы которых равны. Ширина дорожки составляет 1,22 м $\pm$ 0,01 м. Ширина разметочной линии – 5 см, цвет – белый.

Стартовые колодки для бега. Состоят из двух пластин, на которых спортсмены фиксируют ноги в предстартовой позиции. Пластины крепятся на жесткой раме. Пластины должны быть установлены под наклоном, могут быть плоскими или слегка вогнутыми. Крепление колодок на раме должно регулироваться. Пластины должны перемещаться вперед и назад по отношению друг к другу.

Прибор для измерения скорости ветра (в беговых видах). Должен быть расположен рядом с прямой, смежной с первой дорожкой, на расстоянии 50 м от линии финиша. Должен находиться на высоте 1,22 м и на расстоянии не более 2 м от дорожки. Прибор должен быть сертифицирован.

Фотофиниш. Прибор, автоматически определяющий время и порядок прихода участников соревнований к финишу. На всех соревнованиях должна использоваться система полностью автоматизированного фотофиниша, утвержденная ИААФ. Система фотофиниша должна распечатывать фотографию, которая показывает время каждого спортсмена.

Барьер легкоатлетический. Искусственное препятствие из дерева, металла или другого материала на дистанции барьерного бега. Имеет разную высоту на различных дистанциях, а также для мужчин, женщин, юношей и девушек. Ширина барьеров – 1,18-1,20 м. Максимальная длина основания – 70 см. Общий вес барьера – не менее 10 кг. Высота верхней планки – 7 см, толщина – от 1 до 2,5 см. На дистанциях ставятся 10 барьеров.

Препятствие легкоатлетическое. Искусственное препятствие из дерева, металла или другого материала на дистанции бега с препятствиями (стипль-чезе). На каждом круге должно находиться 5 препятствий, яма с водой является четвертым препятствием. Вес барьера – от 80 до 100 кг. Основание барьера – 1,20 - 1,40 м. Высота препятствия для соревнований у мужчин – 91,4 см, 76,2 см – у женщин. Ширина препятствия – не менее 3,96 м ($\pm$ 0,02 м). Площадь квадратного сечения верхней планки препятствия 12,7 $\times$ 12,7 см. Барьер перед ямой с водой: ширина 3,66 м $\pm$ 0,02 м, плотно прикреплен к земле (поверхности дорожки).

Яма с водой (в беге с препятствиями). Ширина ямы - 3,66 м $\pm$ 0,02 м. Ширина водного пространства - 3,66 м $\pm$ 0,02 м. Глубина ямы в ближайшем к препятствию месте – 70 см.

Зона передачи эстафетной палочки. Отрезок беговой дорожки длиной 20 метров, предназначенных для передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.

Эстафетная палочка. Цельная, гладкая, полая трубка, круглая в сечении, сделанная из дерева, металла или другого твердого материала. Длина палочки – 28-30 см. Вес – не менее 50 г, длина в окружности – 12-13 см.

Планка для прыжков в высоту. Должна быть изготовлена из фиброволокна или другого пригодного материала, должна быть круглой в сечении за исключением наконечников. Общая длина планки для прыжка в высоту – 4,00 м ($\pm$ 2 см), для прыжка с шестом – 4,50 м ($\pm$ 2 см). Максимальные вес

планки – 2 кг и 2,25 кг, соответственно. Диаметр круглой части планки – 30 мм (± 1 мм). Длина наконечников планки – 15-20 см каждый.

Стойки для прыжков в высоту. Должны быть достаточно высокими, превышающими высоту, на которую поднята планка, минимум – на 10 см. Расстояние между стойками – 4,00 м, не более 4,04 м. Держатели планки должны быть плоскими и прямоугольными, шириной 4 см, длиной 6 см.

Место приземления в прыжках в высоту. Должно быть размером не менее чем 5 м $\times$ 3 м. Высота – не менее 0,7 м. В прыжках с шестом – не менее чем 5 м $\times$ 5 м. Высота – не менее 0,8 м. В прыжках в высоту передние (выступающие) края должны иметь длину 2 метра.

Для поддержания беговой дорожки и секторов в надлежащем порядке необходимо иметь следующий инвентарь: лопаты, грабли, ломы, тачки, гибкие шланги для поливки, широкую швабру, разбрызгиватель, борону, катки, машинку для раскраски линий на беговой дорожке и секторах. Любая беговая дорожка и секторы для прыжков и метаний требуют постоянного ухода. Их нужно регулярно подметать, убирать мусор, поливать в жаркую погоду, выравнивать после занятий специальной гладилкой или шваброй. Особенно тщательно нужно следить за состоянием ям для приземления в прыжках. Если нет пороллона, то место для приземления в прыжках в высоту следует засыпать песком, смешанным с опилками на высоту 0,5 — 0,75 м. Перед каждым занятием песок для приземления должен быть хорошо разрыхлен и увлажнен.

Экипировка для легкой атлетики

Одежда спортсменов летом: майка, трусы, легкий тренировочный костюм. При значительной солнечной инсоляции - светлый головной убор. В ветреную и дождливую погоду необходим тренировочный костюм из ветрозащитной и непромокаемой ткани. В холодную погоду следует надевать теплый тренировочный костюм с зауженными внизу брюками, шерстяной свитер, теплые штаны, теплую шапочку и перчатки.

При подборе обуви учитывают время года, погоду, вид упражнений и поверхность почвы. Для занятий в помещении и на открытом воздухе в теплое время используют легкоатлетические шиповки или кроссовки. Для бега и прыжков применяют шиповки. Ходоки и бегуны на длинные и сверхдлинные дистанции тренируются в легкоатлетических кроссовках с эластичной подошвой. У толкателей ядра и метателей молота обувь должна иметь толстую эластичную подошву. У копьеметателей - пяточные и подошвенные шипы, а также рекомендуется, чтобы кроссовки закрывали голеностопный сустав. В холодное время года при занятиях на открытом воздухе необходимо надевать кроссовки, подшитые войлоком или с теплыми носками.

Первым и самым главным качеством *беговых кроссовок* является их способность амортизировать. Это качество необходимо для снижения ударных нагрузок, а также помогает отталкиванию, что может добавить скорость. Амортизаторы обычно располагают под пяткой и под носком. Под пяткой, чтобы снизить нагрузки; под носком, чтобы снизить давление на стопу при переносе веса тела с пятки на носок. Кроссовки должны быть удобными, лёгкими и фиксировать стопу. Для этого они должны быть обязательно на шнурках. В беговых кроссовках обязательно должна быть зафиксирована пятка. В беговых кроссовках есть небольшой бугорок на стельке. Являясь супинатором, он помогает правильно распределить вес тела, что, в свою очередь, снижает нагрузку на позвоночный столб.

Подбор шиповок для прыгунов.

Прыжок в высоту и тройной прыжок имеет момент «натякания» и потому оба вида шиповок в обязательном порядке должны иметь ребристую подошву. Но поскольку при выполнении тройного прыжка на стопу оказываются нагрузки на порядок выше, то и подошва должна быть толще во избежание получения травм легкоатлетом. Помимо того, подошва легкоатлетической прыжковой обуви должна быть эластичной, стойкой при ударах и прочной. Для таких шиповок характерна усиленная, литая пятка и жесткий протектор, и только имея минимальный вес, подошва может гарантировать оптимальную передачу движения. Также, в шиповках, предназначенных для тройных прыжков, не приветствуется наличие амортизации подошвы, это необходимо для выполнения эффективного начального отталкивания. Для прыжков в высоту на шиповках в области пятки на подошве имеются шипы.

Верх шиповок должен иметь износостойкое покрытие для продления срока службы обуви, возможно наличие ремней на липучках для повышения жесткости заготовки. Лучший материал для промежуточной подошвы - этилен винилацетат (ЭВА), лучше, с увеличением толщины в пяточной части. Задник обуви должен быть достаточно жестким, а крепление между заготовкой и подошвой должно быть выполнено исключительно клеевым способом.

Подбор шиповок для бегунов.

Шиповки подразделяются на спортивную обувь для бега на средние или длинные дистанции, также существуют шиповки для спринта.

При приобретении шиповок для бега требуется обращать особенное внимание на качество шипов, они непременно должны быть достаточно крепкими. Для качественной спортивной шипованной обуви шипы изготавливаются из специально закаленной стали, причем они должны очень плотно крепиться к подошве шиповок.

Другим важным фактором грамотного подбора качественных шиповок для занятий бегом является неременная легкость данной спортивной обуви. Даже незначительный излишний вес шиповок в процессе бега приносит лишние килограммы, которые мешают установлению необходимых показателей при тренировочных занятиях или важных спортивных выступлениях.

При занятии бегом на средние и длинные дистанции следует обратить внимание на амортизацию пяточной части обуви для поглощения удара. При выборе шиповок для спринтера нужно обратить внимание на супинатор. Шиповки должны в этом случае плотно облегать стопу, шиповки при этом не должны гнуться, как в беге на средние и длинные дистанции.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, 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 (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- 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.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в плавании (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

П Л А Н
воспитательной работы

Таблица 14

№ п/п	Мероприятия	Сроки
----------	-------------	-------

ТРУДОВОЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

1.	Мелкий ремонт спортивного инвентаря, установка нового	в течение года
2.	Поддержание чистоты и порядка в раздевалках и местах проведения учебно-тренировочных занятий	в течение года
3.	Уборка прилегающей территории , мест проведения соревнований	в течение года
4.	Участие во Всероссийской акции «Зеленая Россия»	Сентябрь ,май

НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ

1.	Проведение торжественного вручения обучающимся свидетельств об окончании школы, поощрения	май
2.	Организация показательных выступлений обучающихся отделений ДЮСШ «Лидер» на спортивно-массовых мероприятиях города, района.	в течение года
3.	Проведение общих собраний с обучающимися отделений по видам спорта	один раз в квартал
4.	Проведение бесед на темы: «Личная и общественная гигиена» «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах» «Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь» «Профилактика вредных привычек (курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм)» «Противопожарная безопасность» «Антитеррористическая безопасность»	в течение года
5.	Проведение спортивных информаций в группах	один раз в неделю
6.	Опубликование в средствах массовой информации сведений о проведении соревнований и показанных спортивных результатах	в течение года
7.	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении к занятиям в ДЮСШ «Лидер»	в течение года
8.	Работа с несовершеннолетними, находящимися в социально-опасном положении и состоящих на профилактическом учете «группы риска», КДН и ЗП, ОВД и их родителями по профилактике правонарушений.	в течение года
9.	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении к проведению соревнований ,участию в показательных мероприятиях.	в течение года

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

1.	Посещение с обучающимися спортивных праздников, соревнований, проводимых в городе и районе.	в течение года
2.	Проведение бесед с обучающимися и их родителями по изучению спортивной этики, культуре разрешения конфликтов	в течение года

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

1.	Использовать государственные символы России и Республики Саха (Якутия) в проведении спортивных мероприятий.	в течение года
2.	Организовывать экскурсии для участников соревнований с целью ознакомления с памятниками истории и культуры России и Республики Саха (Якутия)	в течение года
3.	Оформление фотомонтажа, показ видеоматериалов об истории и достопримечательностях городов, где проходили соревнования	в течение года
4.	Организация встреч с известными спортсменами и ветеранами спорта Республики Саха (Якутия), Нерюнгринского района	в течение года

5. СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к обучающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Обучающие, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий уровень подготовки не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

5.1. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной подготовке

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на базовом уровне (девочки)

Таблица 15

№	Контрольные нормативы	Базовый уровень	
		1-3 год	4-6 год
1	Бег 60 м в/с, (с)	10,0 – 10,4	9,9 – 10,3
2	Прыжок в длину с места (см)	150 - 175	155 – 180
3	Тройной прыжок с места, см	500 - 550	550 – 595
4	Бег 300 м, с	54,0 – 56,0	52,0 – 54,0
5	Метание мяча 150 г, м	17 - 21	18 – 23
6	6-минутный бег, м	950 - 1050	1050 - 1150

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на базовом уровне (мальчики)

Таблица 16

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень	
		1-3 год	4-6 год
1	Бег 60 м в/с, (с)	9,6 – 10,0	9,4 – 9,8
2	Прыжок в длину с места (см)	160 - 180	165 – 190
3	Тройной прыжок с места, см	520 - 570	570 – 625
4	Бег 300 м, с	52,0 – 54,0	50,0 – 52,0
5	Метание мяча 150 г, м	27 - 34	29 – 38
6	6-минутный бег, м	1050 - 1250	1200 - 1350

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на углубленном уровне (девушки)

Таблица17

№ п/п	Контрольные упражнения	Углубленный уровень	
		1-й год	2-й год
1	Бег 60 с/х, с	9,5	9,0
2	Прыжок в длину с места, см	180	190
3	Тройной прыжок с места, см	600	615
4	Десятерной прыжок с места, м	-	-
5	Бег 100 м, с	-	16,5
6	Бег 300 м, с	53,0	51,5
7	Бег 400 м, с	-	-
8	Бег 800 м, мин	-	-
9	Бег 1000 м, мин	4.10	3.55
10	Бег 1500 м, мин	-	-
11	Бег 3000 м, мин	13.15	12.30

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на углубленном уровне (юноши)

Таблица18

№ п/п	Контрольные упражнения	Углубленный уровень	
		1-й год	2-й год
1	Бег 60 с/х, с	9,0	8,5
2	Прыжок в длину с места, см	200	205
3	Тройной прыжок с места, см	-	-
4	Десятерной прыжок с места, м	20,0	21,5
5	Бег 100 м, с	-	14,5
6	Бег 300 м, с	49,0	47,0
7	Бег 400 м, с	-	-
8	Бег 800 м, мин	-	-
9	Бег 1000 м, мин	3.25	3.15
10	Бег 1500 м, мин	-	-
11	Бег 3000 м, мин	12.00	11.20

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.neredu@nerungri.edu.ru> – Управление образования Нерюнгринского района
2. <http://www.sport@neruadmin.ru> – Отдел по физической культуре и спорту Нерюнгринской районной администрации.
3. <http://www.udyspsr@mail.ru> – Управление детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия)
4. <http://www.sakha.gov.ru> – Министерство образования Республики Саха(Якутия)
5. <http://sakha.gov.ru/minsport/> - _Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
6. <http://www.ufkims14.ru> – Управление физической культуры и массового спорта Республики Саха (Якутия)

6.2. Список используемой литературы :

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
2. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с. 5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
3. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
4. Креер В.А., Радчик И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.

5. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
7. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.71
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
11. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
12. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
13. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
14. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003г.

