

Управление образования администрации муниципального образования Тимашевский район
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МБУДО ДЮСШ
МО Тимашевский район
протокол № 1
от «26» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДЮСШ
МО Тимашевский район

_____ А.П. Покотило
Приказ № 96-О
от «26» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта**

по виду спорта

«Лёгкая атлетика»

Уровень базовый и углублённый

Срок реализации 8 лет

Составители программы:

Заволока Виктор Григорьевич –
тренер-преподаватель отделения лёгкой атлетике
МБУДО ДЮСШ МО Тимашевский район;

Прядко Михаил Анатольевич.
тренер-преподаватель отделения лёгкой атлетике
МБУДО ДЮСШ МО Тимашевский район;

Морозова Татьяна Владимировна
тренер-преподаватель отделения лёгкой атлетике
МБУДО ДЮСШ МО Тимашевский район;

г. Тимашевск, 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

- 1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы
- 1.2. Характеристика вида спорта.
- 1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение
 - минимальное количество детей в группах;
 - срок обучения

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. План учебного процесса
- 2.3. Расписание учебных занятий

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Методика и содержание работы по предметным областям
- 3.2. Рабочие программы по предметным областям
- 3.3. Объёмы учебных нагрузок
- 3.4. Методические материалы
- 3.5. Методы выявления и отбора одарённых детей
- 3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

- 4.1. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися
- 4.2. Профессиональная ориентация обучающихся

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачётные требования:

- 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения учебной программы
- 5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы
- 5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объёме в соответствии с учебным планом).

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 6.1. Список литературы
- 6.2. Перечень интернет-ресурсов

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная программа МБУДО ДЮСШ (далее-Учреждение) по виду спорта «Легкая атлетика» составлена согласно требованиям приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года №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».

Цель программы - сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

Задачи программы:

- 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.

Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с Федеральными государственными требованиями;
- психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе

гендерные, особенности обучающихся;

- условия имеющейся материально-технической базы Учреждения.

Данная Программа направлена на:

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

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

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

- отбор одаренных детей;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа является основным документом при организации и проведения занятий по легкой атлетике в Учреждении на базовом и углублённом уровне обучения и содержит 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.

Программой предусматривается:

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

детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

-регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы на различных уровнях подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, от специальных способностей занимающихся.

1.2. Характеристика вида спорта

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Все виды лёгкой атлетики входят в программу летних Олимпийских игр.

В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов. По количеству занимающихся легкой атлетикой в 2018 году в системе дополнительного образования Российской Федерации данный вид спорта входит в четверку наиболее популярных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол).

В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

Согласно основным целям дополнительного образования дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «легкая атлетика» выполняет образовательную функцию, направлена на воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка, предназначена для реализации в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, иных организациях, имеющих спортивные секции, специализированные образовательные структурные подразделения, в школьных спортивных клубах.

Основу легкой атлетики составляют пять видов спорта: *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья*. Каждый из них, в свою очередь,

подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин).

Легкоатлетические виды по своей структуре делятся на циклические, ациклические смешанные. С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости и специальной выносливости.

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин. У мужчин и женщин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 10, 20 км у женщин, у мужчин - 20, 35, 50 км. Классические виды: у мужчин - 20 и 50 км, у женщин - 20 км.

Бег: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег - циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 50, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин. Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин; - длинные дистанции: 3000, 5000, 10000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

- сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 ; 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ультрадлинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 м) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100, 300, 400 м у женщин; 60, 110, 300, 400 м у мужчин.

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчины на стадионе и в манеже. Дистанция - 2000, 3000 м - одинаковые у мужчин и женщин.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе.

В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на

стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством.

Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами подлине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты).

Большой популярностью пользуются так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м - у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м у женщин.

Кроссовый бег - смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 5, 6 км.

Прыжки: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся:

- а) прыжки в высоту с разбега;
- б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся:

- а) прыжки в длину с разбега;
- б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину - смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) тройной прыжок - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;

2) метание снарядов из круга;

3) толкание снаряда из круга

Метание копья (гранаты, мяча) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска, метание молота - ациклические виды,

требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе.

Толкание ядра — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

Продолжительность обучения по предпрофессиональной программе рассчитана на 8 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группы базового уровня первого года обучения 8 полных лет.

Минимальный возраст для зачисления в группы углублённого уровня обучения – 14 лет.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

Год обучения	Мин. возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
1	9	2	2x2x2	6	44	264
2	10	3	2x2x2	6	44	264
3	11	3	2x2x2	6	44	264
4	12	4	2x2x2x2	8	44	352
5	13	4	2x2x2x2	8	44	352
6	14	5	2x2x2x2x2	10	44	440
7	15	5	2x2x2x2x2	10	44	440
8	16	6	2x2x2x2x2x2	12	44	528

Образовательный процесс осуществляется в соответствии планом работы на учебный год, календарным планом-графиком распределения учебного материала, с расписанием проведения занятий по учебным группам - утвержденным приказом директора Учреждения на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерами-преподавателями отделения лёгкой атлетики.

Продолжительность одного занятия – 2 часа (1 академический час- 45 мин.).

Освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивно-массовые мероприятия. Формы организации занятий: урочная, групповая и индивидуальная.

1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы по обязательным предметным областям

Базовый уровень первый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знание истории развития спорта «легкая атлетика»;
- представление о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- знание основ здорового питания, личной гигиены, правил организации режима дня;
- ознакомление с основными правилами соревнований по виду спорта легкая атлетика;
- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- сведения по истории Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.

«Общая физическая подготовка»

Цель первых трех лет обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы всесторонней физической подготовленности.

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (первый, второй и третий год обучения):

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): бег, прыжки, метания, ходьба;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, наснарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;
- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

«Вид спорта»:

- изучение основ двигательных действий: **ходьба, бег, метания, прыжки;**
- освоение техники подготовительных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях:
- техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий;

способность реагировать на стартовые команды;

- метания разнообразных предметов с различными заданиями: на дальность, в цель, с вращением, назад через голову, на заданное расстояние, броски мяча в сетку, в стену, в цель; метание детского копья;
- прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны вперед, со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину;
- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на второй год обучения по программе;
- знания правил безопасности во время занятий физической культурой; первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- ознакомление с правилами эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по виду спорта легкая атлетика.

Базовый уровень второй год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знание терминологии: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;
- краткие сведения о физическом развитии человека (основные показатели);
- представление о классификации основных форм движения;
- знания особенностей питания юных легкоатлетов;
- ознакомление с системой профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
- знания о влиянии вредных привычек на здоровье: курение, алкоголь, отсутствие режима учебы и отдыха, этическая сторона проблемы - допинг.

«Общая физическая подготовка»

Рекомендуется сохранить основные направления работы в первые три года обучения по данной предметной области, при этом использовать все многообразие средств (общеподготовительных упражнений, подвижных игр так далее).

Цель первых трех лет обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы всесторонней физической подготовленности.

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (первый, второй и третий год обучения):

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): бег, прыжки, метания, ходьба;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений

(основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, наснарядах);

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности – освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, бег на короткие дистанции, спортивные игры);

- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;

- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

«Вид спорта»:

- изучение основ двигательных действий: **бег, метания, прыжки** (специально-подготовительные (имитационные) упражнения):

- бег по выражу, повторный бег, «прогрессивный бег», бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон;

- прыжки с места и с разбега с добавлением предметов; прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многоскоки», прыжки на одной ноге;

- ходьба и бег с подскоками;

- метания в цель, метание детского копья, метание с места, метания из разных положений, метание диска, легкого ядра;

- знание терминологии в виде спорта легкая атлетика;

- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на третий год обучения по программе;

- освоение правил пользования спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной экипировкой, особенностями подготовки мест занятий легкой атлетикой;

- знания правил спортивной безопасности во время проведения физкультурных, спортивных мероприятий и соревнований.

Базовый уровень третий год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание терминологии: физические качества: силы, быстроты, выносливости; спортивная тренировка, физическая нагрузка, структура занятия;

- краткие сведения о физиологических основах деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; понятие функциональное состояние, способы восстановления;

- знание форм организации самостоятельных занятий (гигиенические требования при проведении занятий по легкой атлетике);

- знакомство с деятельностью антидопинговых организаций в России, в мире, суть допинг-контроля, антидопинговые правила.

«Общая физическая подготовка»

Цель первых трех лет обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы всесторонней физической подготовленности.

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (первый, второй и третий год обучения):

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): бег, прыжки, метания, ходьба;

- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;

- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

«Вид спорта»:

- умение демонстрировать различные легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, бег, прыжки с разбега и «многоскоки», бросок легкого мяча и толчок ядра;

- метание с места и после подготовительных действий, метания различных снарядов из разных положений;

- навык барьерного бега, прыжков в длину и высоту, бросков мяча и толкания ядра с места и с разбега;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на четвертый год обучения по программе;

- умение по назначению использовать спортивный инвентарь и оборудование;

- знание основных правил в видах легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки и метания; единая всероссийская спортивная классификация; уровни соревнований;

- соблюдение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Базовый уровень четвертый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание терминологии: классификация физических упражнений; понятие о технике двигательного действия; принципы обучения;

- знание об особенностях формирования двигательных умений и

навыков, виды подготовки; спортивная форма;

- понимание разницы между массовым спортом и спортом высших достижений;

- понятие асоциального поведения в обществе (механизмы развития, суть явления зависимости);

- сведения о современном состоянии и перспективах развития легкой атлетики в России, в мире: деятельность Международной ассоциации легкоатлетических федераций, Европейской легкоатлетической ассоциации.

«Общая физическая подготовка»

Цель четвертого, пятого и шестого года обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы физической подготовленности применительно к специфике занятий легкой атлетикой;

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (четвертый, пятый, шестой год обучения):

- умножение двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений. Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;

- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10 -15 м, челночный бег 3x20 м 4-5 раз и т.д.);

- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);

- воспитание гибкости и равновесия - статического и динамического (акробатические упражнения различной сложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15-20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10-12 раз, статические упражнения).

«Вид спорта»:

- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений:

- прыжок с шестом через препятствия, прыжок в длину с короткого разбега, тройной прыжок с короткого разбега, прыжок в высоту с приземлением на спину;

- метание подросткового диска с места, метание детского копья с места, с одного - двух скрестных шагов разбега.

- спринтерские и барьерные эстафеты, барьерный бег, бег на выносливость 1000м.;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на пятый год обучения по программе;

- ознакомление с правилами судейства видов спорта легкая атлетика, основные действия судей.

Базовый уровень пятый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- понимание роли физической культуры в поддержании работоспособности, занятия физической культурой и спортом в различные возрастные периоды жизни человека;

- знание терминологии: этапы обучения, средства и методы обучения;

- воспитание физических качеств и физических способностей(средства, методы);

- знания принципов отбора физических упражнений для занятий легкой атлетикой, по направленности их воздействия;

- владение краткими сведениями о возрастном развитии организма;

- знания медицинских и психологических последствий допинга; санкции в случае выявления нарушений;

- умение составления плана-конспекта занятия по легкой атлетике;

- начальные знания законодательства в сфере образования, в области физической культуры и спорта: Федеральные законы об образовании, о физической культуре и спорте.

«Общая физическая подготовка»

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (четвертый, пятый, шестой год обучения):

- умножение двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений. Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с

предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;

- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10 -15 м, челночный бег 3x20 м 4-5 раз и т.д.);

- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);

- воспитание гибкости и равновесия - статического и динамического (акробатические упражнения различной сложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15-20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10-12 раз, статические упражнения).

«Вид спорта»:

- разносторонняя техническая подготовка, овладение основами тактической подготовки, воспитание волевых качеств:

- освоение техники спортивной ходьбы (движение ног и таза, сочетание движения рук и ног);

- освоение техники низкого старта, спринтерского и эстафетного бега (бег по прямой, по повороту, стартовый разгон, передача эстафетной палочки в коридоре с использованием гандикапа); сочетание ходьбы с бегом (кросс в умеренном темпе), равномерный бег и бег с ускорениями;

- основа техники прыжков в высоту и длину (прыжок в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»);

- освоение техники различных способов метаний набивного мяча, ядра, диска и копья;

- овладение тактическими приемами в легкой атлетике;

- умение анализировать режим нагрузок по внешним и внутренним признакам;

- владение классификационными требованиями по виду спорта легкая атлетика;

- способы контроля и регулирования функционального состояния организма при выполнении физических упражнений, контроль эмоциональной сферы во время участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- приобретение инструкторских умений и навыков.

Базовый уровень шестой год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- общие представления о планировании тренировочного процесса;
- регулирование нагрузки в занятии (понятие объема и интенсивности);
- роль тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения);
- понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта: указы и распоряжения Президента Российской Федерации. Обязанности и права обучающихся;
- основы антидопингового поведения, антидопинговая политика государства.

«Общая физическая подготовка»

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (четвертый, пятый, шестой год обучения):

- умножение двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений. Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;

- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10 -15 м, челночный бег 3x20 м 4-5 раз и т.д.);

- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);

- воспитание гибкости и равновесия - статического и динамического (акробатические упражнения различной сложности, повторные

маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15-20 раз).

«Вид спорта»

- освоение техники беговых, прыжковых упражнений, спортивной ходьбы и метаний на уровне навыка;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на седьмой год обучения по программе;

- проведение практического занятия (или части занятия) под контролем тренера-преподавателя;

- навык контроля функционального состояния организма во время занятий легкой атлетикой (фиксирование частоты сердечных сокращений, внешних признаков утомления);

- навык составления комплексов упражнений направленного развития физических качеств;

- навык планирования и регулирования нагрузки в занятии;

- краткие сведения о травмах легкоатлетов и средствах восстановления;

- умение анализировать собственные ошибки, и недочеты соперников;

- предупреждение и профилактика травматизма, основы первой доврачебной помощи.

Углублённый уровень первый и второй год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знание истории развития избранного вида спорта;

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

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

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

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

- знание основ спортивного питания.

«Общая и специальная физическая подготовка»

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (седьмой, восьмой год обучения):

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

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию

как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

«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.

«Вид спорта»:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план по образовательной программе, содержит:

- календарный учебный график (приложение 1);
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (приложение 2);
- расписание учебных занятий (приложение 3).

Расписание занятий составляется с учётом условий Учреждения, заверяется директором. Расписание может корректироваться в каникулярное время.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

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

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

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

3.2. Рабочие программы по предметным областям

➤ Программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Цель предметной области - содействие гармоничному развитию обучающихся, посредством создания интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории развития спорта, спортивного движения.

Содержание программного материала по разделам предметной области.

Раздел 1.

Физическая культура и спорт: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические упражнения, классификация, виды подготовки, тренировка, спортивная форма, характеристика физических качеств, этапы обучения, средства и методы обучения; воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы); массовый спорт и спорт высших достижений; двигательные умения и навыки, их функции и значение физической культуры и спорта в обществе.

Физическое развитие человека (основные показатели); физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; особенности возрастного развития.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание (калорийность продуктов, витамины, суточная норма для юных легкоатлетов).

Раздел 2.

Нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации в сфере образования, в области физической культуры и спорта;

Раздел 3.

Основы культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения. Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Антидопинговое поведение.

Профилактика асоциального поведения в молодежной среде. Деятельность антидопинговых организаций.

Раздел 4.

История развития спорта. Современное спортивное движение. История физической культуры и спорта в России; Олимпийское движение. Олимпийские игры. История развития спорта легкая атлетика. Сильнейшие спортсмены легкоатлеты мира, России.

➤ Программа по предметной области «Общая физическая подготовка»

Цель предметной области - укрепление и поддержание здоровья; повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи предметной области:

- формирование основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания;

- освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;

- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей,

выносливости, гибкости и координационных способностей обучающихся;
- формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

Содержание программного материала

Подготовительные (общеподготовительные) упражнения

Строевые упражнения: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и прочее, расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Общеподготовительные 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 другие),

- **для мышц туловища** (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением руки 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.).

Общеподготовительные упражнения с предметами:

- **скороткой и длинной скакалкой** (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

- гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п.;
- перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).

Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц:

- Подтягивания широким хватом; отжимания в упоре лёжа; упражнение «ласточка» лёжа;

- упражнения на пресс, подъем ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена;

-лежа на спине поочередное поднятие прямых ног, упражнение «ножницы» лежа на спине; планка (различные варианты);

- глубокие приседания (сотягощениями и без), приседания на одной ноге (с отягощением и без), ввремя приседание фаза подъема осуществляется на носок;

- выпады изположения стоя (назад, вперед, в сторону);

-прыжки со скакалкой,запрыгивание на опору, прыжки через малые барьеры,выпрыгивания из приседа, «скоростной фигурист»,прыжки в длину, прыжки на одной ноге вверх, приставные шаги на согнутых ногах;

- лазание по канату,перекаты стоп через предмет,хватательные движения пальцами стоп,вращательные движения в голеностопных суставах, подъем на стопе, стоя навозвышении (пружинистые движения на подъеме беговой дорожки).

Общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания:

Бег:на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Ходьба:на месте, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в положении полуприсед, присед, с ускорением, с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения, ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Прыжки:в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; с разбега с доставанием баскетбольного щита и кольца, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания:теннисного мяча, гранаты, набивного мяча; одной, двумя руками, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений (10-15 бросков).

Общеподготовительные упражнения выполняются на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, кольца, брусья и другие), с инвентарем (амортизационные ленты, набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и так далее), на тренажерах. Применяют

подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол), ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, велоспорт и прочее.

В структуре практического занятия выделяют:

- подготовительную часть (общая и специальная разминка), где после вводной части занятия (организационная), включают строевые упражнения, общеподготовительные упражнения без предметов.

Основную часть занятия отводят под общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания и общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц, с предметами.

Заключительная часть состоит из упражнений на восстановление.

➤ **Программа по предметной области «Вид спорта»**

Цель предметной области - развитие физических качеств, создание «фундамента» двигательных умений и формирование на его основе техники и тактики в видах спорта легкая атлетика; повышение уровня функциональных возможностей обучающихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей,
- выносливости, гибкости и координационных способностей обучающихся;
- обучение основам техники вида спорта легкая атлетика;
- усвоение терминологии в виде спорта легкая атлетика;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение обучающимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям соответствующих году обучения;
- освоение правил вида спорта легкая атлетика;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоение правил безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря в легкой атлетике, правил поведения на физкультурных и спортивных мероприятиях, знание спортивной экипировки, информирование обучающихся о факторах риска и мерах по предупреждению травм во время занятий легкой атлетикой;
- приобретение инструкторских умений и навыков.

Содержание программного материала

Обучение основам техники вида спорта легкая атлетика

В легкой атлетике много видов с относительно простой (бег) и сложной (прыжок с шестом) техникой выполнения соревновательного упражнения, поэтому рекомендуется в определенной последовательности подходить к процессу обучения. В беговых видах: бег на средние и длинные дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, барьерный бег, бег на 3000 м с препятствиями.

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

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

Специально-подготовительные упражнения

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

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

Ко второй - упражнения, содействующие в основном развитию силы и беговой выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, «толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег, темп - 1 км за 5-6 мин.

Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого и высокого старта, с хода), бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, контроль движения рук во время выхода со старта и бега по дистанции. Спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта.

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

Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, «многоскоки», прыжки через скамейку.

К четвертой группе - упражнения, содействующие развитию силы и навыков метания: подбрасывание и ловля мяча прямыми руками снизу вверх; броски вперед вверх, постепенно увеличивая расстояние с партнером; броски мяча назад вверх через голову; броски мяча прямыми руками сбоку с поворотом туловища; толкание мяча от груди без работы ног и туловища; то же с предварительным прогибом и легким пружинистым движением ног; то же с более энергичным движением ног и туловища; то же с ловлей мяча, амортизируя движение сгибанием рук, ног, прогибом туловища и пружинистым переходом в обратный толчок; то же, но броски и толчки одновременно обоими партнерами двумя мячами; мяч в вытянутых руках над головой, метание мяча влево и вправо с предварительным наклоном, не сгибая ног; сидя на полу ноги врозь, толкание от груди и броски двумя и одной рукой; то же, броски сбоку прямыми руками; броски, толчки и метания набивных мячей, теннисных мячей, тяжестей разного веса и размера, одной и двумя руками, с места, с шага, с двух-трех шагов со скачка, с поворотом.

Метания: подводящие и имитационные упражнения для рук (отведение руки в метании, движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча с разбега, броски по цели или ориентиру в яме с песком, на сетке, на снегу.

Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции 300-500 м., бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин.). Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м и 6х10м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10м. Ходьба и бег в течение

7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы, практических занятий (на физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях в качестве помощников тренеров и судей).

Вариативные предметные области

Программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

Цель предметной области-воспитание физических качеств, совершенствование техники видов легкой атлетики посредством использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Задачи предметной области:

пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, регби; сложнокоординационных видов спорта: гимнастика, акробатика;

выполнение

физических упражнения из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);

приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;

формирование навыка сохранения физической формы;

совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;

> формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу - навык солидарного действия.

Различные виды спорта:

Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди и другое. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение менять направление движения для получения мяча, броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: удары по мячу ногой, на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Плавание: навык удержания на воде. Плавание произвольным способом на скорость и выносливость, прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

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

Бег на короткие дистанции: «Бег с мячом», «День» и «Ночь», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Кто лучший?», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание мяча в обруч», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!».

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

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

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

Метания: «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель».

Акробатические упражнения:

>упражнения в балансировании: равновесия, шпагаты, мосты, упоры, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера.

>вращательные упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад; перевороты в стороны и вперед, перевороты колесом.

Применяют статические упражнения, групповые, парные упражнения, пирамиды, бросковые упражнения.

Гимнастические упражнения: прыжки в поролоновую яму, прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату. Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , 720^0 , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов. Динамический и статический режим выполнения упражнений.

➤ **Программа по вариативной предметной области «Инструкторская и**

судейская практика»

Цель программы - освоение обучающимися методического материала и реализация его на практике.

Задачи программы:

- знание терминологии вида спорта легкая атлетика;
- проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя;
- навык управления группой: подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок;
- судейство внутри школьных соревнований, выполнение обязанностей судьи;
- выполнение обязанностей секретаря на виде, старшего судьи на виде.

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

На первом году обучения в группе занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже и на стадионе отметок для пробегания отрезков 30, 40, 50, 60, 80, 90, 100, 120, 150 м т.д., соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в различных секторах спортивного объекта.

На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

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

В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, барьерном и гладком беге будут не только тренер-преподаватель, но и сами занимающиеся.

Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов.

Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Обучающиеся должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими

занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Обучающиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном высшем учебном заведении.

II. Программа по предметной области «Развитие творческого мышления»

Цель раздела предметной области - ускорить процесс мышления, повысить его качество, мотивировать обучающихся к самостоятельному поиску и подбору возможных вариантов движения к цели.

Основная направленность занятий создание условий для реализации творческой познавательной деятельности обучающихся, воспроизведения ранее полученных знаний, поддержка интереса к саморазвитию, пополнению недостающих знаний, самостоятельному поиску и творческой реализации.

Задачи:

Формирование навыков и умений обучающихся:

- в доступной и правильной форме излагать свои мысли и доводы, аргументировать свою позицию;
- находить правильное решение проблем, особенно находясь в критической ситуации;
- исправлять и избегать новых ошибок, не спешить с вынесением оценочных и ложных суждений;
- действовать самостоятельно, без прямых инструкций педагога, тренера-преподавателя;
- проявлять инициативу; взаимодействовать в коллективе;
- выстраивать объективные, логические цепочки;
- обрабатывать информацию, представленную в таблицах, схемах, рисунках, диаграммах и текстах, самостоятельно отражать устную и текстовую информацию.

Мышление - это процесс функционирования сознания, определяющий познавательную деятельность человека и его способность выявлять и связывать образы, представления, понятия, определять возможности их изменения и применения. В процессе мышления обрабатывается ранее

полученная информация, устанавливаются меж-предметные связи. Логика это способность к рассуждению.

Логическое мышление - мыслительный процесс, во время которого применяются логические конструкции, позволяющие прийти к достоверным объективным выводам, основываясь на имеющейся информации.

Виды логического мышления:

- **образное** - посредством воображения;
- **словесное** (вербальное), предполагает построение строгих логических цепочек и владение грамотной связной речью;
- **абстрактное** - абстрагирование от материального.

Творческое мышление - способность человека к созидательному мышлению, мотивация и нацеленность на открытие нового, решение вопросов уникальным способом, конструктивный характер мышления, отличается от процессов применения готовых знаний и умений, называемых репродуктивным мышлением.

Основные черты творческой личности: когнитивная одаренность, чувствительность к проблемам, независимость суждений в неопределенных и сложных ситуациях.

Целенаправленное развитие творческого мышления, обучающегося способствует его становлению как полноценной личности, самореализации и раскрытия индивидуальности ребенка.

Развитие изобретательности и логического мышления.

Изобретательность - способность человека нестандартно мыслить, находить новые и полезные пути решения поставленных задач, умение сопоставлять вещи и распознавать их связь; стремление к творческой деятельности и самореализации.

Способы развития логического мышления и изобретательности:

- настольные игры (шахматы, шашки, нарды);
- логические задачи (ребусы, графические головоломки, текстовые задачи, загадки, анаграммы, пазлы);
- тестовые задания на сообразительность, основанные на причинно-следственных связях (игры, кроссворды, сканворды и прочее);
- освоение и применение в играх, упражнениях дедуктивного и индуктивного методов;
- упражнения на решение задач на сравнение, совмещение, на причинно-следственные зависимости, на соотнесение понятий и предметов и прочее.

Развитие способности сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.

Игровой вид деятельности.

Приемы:

-изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта;

-создание новых композиций с использованием элементов и двигательных действий (гимнастика, синхронное плавание, аэробика, спортивные танцы);

-изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы;

-использование разнообразных средств и методов, различный инвентарь, оптимально сочетать освоенные и новые упражнения;

Рекомендовано проводить групповые, индивидуальные формы выполнения заданий, обеспечить быструю смену видов деятельности, с целью закрепления сформированных адаптационных мыслительных навыков.

➤ **Программа по предметной области «Специальные навыки»**

Специальные навыки - это совокупность специальных способностей, которые свойственны представителям одного вида или группы видов спорта.

Цель предметной области - воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта (специализацией).

Задачи предметной области:

-формирование двигательных навыков: прыжковый, беговой, ходьбы, навык метания различных предметов, определяемых спецификой основных видов легкой атлетики;

-воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задание;

-формирование навыка специализированного восприятия - «чувства», определяемого особенностями вида спорта.

К специализированным восприятиям в легкой атлетике относят:

- «чувство предмета» - определяется особенностями предметов, с которыми выполняется физическое упражнение (копье, шест, диск, граната, молот, эстафетная палочка и прочее) или посредством которого выполняется упражнение (барьер, планка, шест и прочее), здесь формируется «чувство препятствия».

- *способность к «антиципации»* - предугадывание, формируется параллельно «чувству препятствия». Навык позволяет предугадывать движение собственного тела, корректировать движение в процессе выполнения упражнения (например, выполняя «фосбери флоп» в движении через планку, при приземлении и так далее);

-«чувство пространства» - обусловлено восприятием пространства, среды, в которой находится обучающийся: открытый, закрытый стадион,

расположение партнеров, соперников на дорожке и прочее.

Средства: на начальных этапах - использование игровых форм. Впоследствии моделирование условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение в занятиях соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специальноподготовительных(подводящих, имитационных) упражнений для активизация зрительного и двигательного анализаторов.

➤ **Программа по предметной области «Спортивное и специальное оборудование»**

Цель предметной области - создание у обучающихся базовых знаний по-спортивному и специальному оборудованию в легкой атлетике; создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи предметной области:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования в легкой атлетике, а также по его ремонту;

-применение обучающимися целевого подхода - умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с оборудованием, инвентарем для занятий легкой атлетикой.

В качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

3.3. Объёмы учебных нагрузок

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой

методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

44 недели в год

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14
Кол-во занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5	5 - 6	5 - 6
Общее кол-во часов в год	176- 264	264 - 352	352-440	440-528	528 - 616
Общее кол-во занятий в год	126 – 168	126 - 168	168 - 210	168 - 210	210 - 252
Продолжительность одного занятия	2 часа	2-3 часа	2-3 часа	Не > 3 час.	Не > 3 час
Количество занимающихся в группе	Не менее 15 чел.	Не менее 15 чел.	Не менее 15 чел.	Не менее 7 чел.	Не менее 7 чел.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между забегами), стайера - большей.

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы ФК и спорта	15	15

1.2.	Общая физическая подготовка	25	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4.	Вид спорта	30	30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	10
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15	10
2.2.	Судейская подготовка	-	5
2.3.	Развитие творческого мышления	5	5
з у ч е	2.4.	Специальные навыки	5
	2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5

ние «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности.

Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ОБУЧЕНИЯ
ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОБЩЕМУ ОБЪЕМУ УЧЕБНОГО ПЛАНА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ БАЗОВОГО И/ИЛИ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

3.4. Методические материалы

Особенности реализации программного материала

В процессе физического воспитания обучающихся в первые три года (9-12 лет) решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;
- расширение запаса двигательных умений при изучении действий: бег, ходьба, метания, прыжки;

-формирование основ техники различных физических упражнений;

-создание условий для всестороннего воспитания физических

качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, а также ловкости и координации;

-формирование норм общественного поведения;

-привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием упражнений различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Игровой метод является ведущим в реализации материала занятия. В младшем школьном возрасте обучающиеся способны воспроизводить технику сложных движений, целостно и целостно-конструктивно воспринимают новые упражнения, при этом могут выделить наиболее запоминающиеся детали. При этом сложнее анализируют и дифференцируют собственные движения.

Поскольку новые условные связи образуются быстро, в процессе обучения преимущественно применяют целостный метод освоения упражнения.

Устойчивый интерес к движению закрепляют при высокой эмоциональной окраске занятия.

В легкой атлетике в рассматриваемом возрастном периоде «школа» движения формируется без стабилизации техники выполнения упражнений, при этом особое внимание обращается на свободу движений, осанку, положение плеч, предплечий, постановку стопы, что необходимо в дальнейшем при детализации техники и ее совершенствовании.

Физическая подготовка в данном возрастном периоде требует особого внимания, поскольку в дальнейшем обеспечивает становление технического мастерства.

Воспитание скорости, частоты движений и темпа бега обеспечивается посредством подвижных и спортивных игр, повторного бега на контролируемых скоростях, эстафет, прыжков и прыжковых упражнений, метаний легких предметов.

Упражнения, направленные на воспитание силы выполняются с минимальным напряжением, исключая наступивание. Применяют акробатические, гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, упражнения с отягощениями небольшой массы.

Для воспитания ловкости применяют игровые и кроссовые упражнения. Новые способы выполнения физических упражнений повышают способность изменять движений, сообразуясь с необычными условиями выполнения, изменениями исходных положений, сменой способов выполнения и прочее.

Для воспитания гибкости используют упражнения с предметами, у гимнастической стенки, акробатические, упражнения на растягивание. Для развития общей выносливости применяют кроссы, спортивные игры, лыжи, плавание, длительные туристические прогулки.

В последующие три года обучения в возрастной период 12-15 лет

решаются следующие задачи:

- создание прочной «базы» физической подготовленности для освоения программного материала на занятиях по легкой атлетикой;
- закрепление основ техники видов спорта легкая атлетика.

В данный период реализуется разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений.

Важно избегать узкой форсированной специализации, при этом обучающихся возможно ориентировать на будущую специализацию в определенном виде легкой атлетики.

В период 12-15 лет продолжается освоение рациональной техники выполнения разнообразных физических упражнений, носящих общеподготовительный и специально-подготовительный характер, пополняется фонд двигательных умений и навыков .

Данный период характеризуется увеличением объема при незначительном приросте общей интенсивности нагрузки. Большие циклы тренировки характеризуются доминированием задач подготовительного периода.

Соревновательный период представлен в свернутом виде. Циклы школьного учебного года (учебное, каникулярное время) влияют на распределение нагрузки в средних и малых циклах.

В данный период целесообразно систематическое проведение контрольного тестирования (с применением разнообразных контрольных упражнений), поскольку динамика тестовых показателей - является одним из критериев отбора для последующей специализации в отдельных видах легкой атлетики.

При выборе физических упражнений важно учитывать их направленность в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств в период 9-10, 10-11, 11-12 лет: быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей.

Реализация практической части образовательной программы осуществляется на тренировочных занятиях, имеющих определённую структуру.

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Общие черты структуры тренировочного занятия

Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Однако, теория тренировочного занятия является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного занятия, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме занятия с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность

тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для тренировочного занятия легкой атлетики. Однако тренер-преподаватель должен творчески походить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части:

- Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

- Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой; круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей:

Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

Общее и специальное воспитание моральных, волевых интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
 - развития быстроты и ловкости; развития силы; развития выносливости.
- Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения

упражнений:равномерный;повторный;переменный;интервальный;игровой;круговой;контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организма необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легкодозировуемые упражнения; умеренный бег; ходьба;

относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

Методика развития основных физических качеств

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет							
	8-9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Методика развития быстроты

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно уметь быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении, выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты. Для развития быстроты используют разнообразные средства и методы, с помощью которых удается «сломать» установившийся ритм движений и перейти на новый, позволяющий совершать движения с большей скоростью и частотой. Лучшим способом для достижения этой цели может служить волевая установка - возможно быстрее бежать, метаясь, отталкиваясь в прыжках. К таким упражнениям относятся различные прыжки, обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой, высоко повешенным предметом. Особенно эффективны выбегания со старта на отрезке 12-15 метров установкой на время.

Таким образом, при выполнении всех упражнений с установкой «кто быстрее», «кто дальше» или «кто выше» проявляются максимальные усилия спортсмена, и развивается быстрота движений. Из других средств, развивающих быстроту, нужно выделить: часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках (от 20 до 100 м), старты по сигналу, повторные упражнения, выполняемые почти с максимальной скоростью, упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре наклонившись, бег под углом 2-3 градуса, бег по ветру и т.п.). В одно занятие не следует включать много упражнений, выполняемых с предельной быстротой. При большом количестве повторений наступает усталость, и быстрота движений снижается. В свою очередь, снижается и эффективность тренировки на быстроту. Поэтому начинающим легкоатлетам тренировать быстроту лучше понемногу, но чаще. В каждом занятии повторять упражнения, развивающие быстроту, следует после полного отдыха. Непрерывно повторяемые упражнения в беге и прыжках (сериями) нужно сразу прекращать, как только появится усталость, или когда уменьшится скорость при выполнении повторных упражнений в беге.

Методика развития силы.

Какими методами и при каких условиях можно успешно развивать силу. Эффективно выполнять упражнения: с малым весом, сериями и «до отказа»; со средним весом (65-70% от предельного) и выше; с большим весом и до максимально возможного веса. Подбирать методы следует в зависимости от индивидуальных особенностей данного спортсмена. На первых занятиях, когда силы у спортсмена еще недостаточно, упражнения с отягощением выполняются медленно и с малым весом (набивными мячами, мешками с песком и др.). В дальнейшем упражнения выполняются так быстро, как позволит отягощение. Упражнения с малой тренировочной нагрузкой можно делать часто (даже ежедневно). При многократном повторении этих упражнений больше развивается силовая выносливость и в меньшей мере максимальная сила. Для развития силы применяются упражнения в преодолении собственного веса (прыжки вверх из

приседа на двух и на одной ноге, подтягивания, отжимания и др.),

выполняемые в медленном и быстром темпе. Применение их зависит от подготовленности спортсмена. В одном занятии эти упражнения можно выполнять до возможного числа повторений, сериями (3-5), с 3-5 минутным отдыхом между ними. Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости. Упражнения со средним и большим весом повторяются 35 раз подряд, а иногда и меньше, в зависимости от способностей спортсмена. После этого дается отдых 2-5 мин. Но наибольшей силы можно достигнуть посредством упражнений со штангой, вес которой постепенно возрастает. В начале 3-5 раз подряд спортсмен поднимает вес на 60-70% меньше предельного (2-3 подхода). По мере увеличения веса количество подходов и повторений уменьшается. Околопредельный и предельный вес следует поднять один раз.

Новый вес, который легкоатлет еще не поднимал, он может поднять лишь после того, как достаточно уверенно поднимет предыдущий вес не менее двух раз. После каждого упражнения надо отдыхать 3-5 мин. Поднимание только большого веса, непрерывно или «до отказа», связано с большим «натуживанием». Это неблагоприятно отражается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах спортсмена. Такая тренировочная работа и малоэффективна. При поднимании большого веса важно следить за тем, чтобы общая сумма его в одном занятии (в кг) была небольшая. После упражнений с отягощениями рекомендуется перейти к таким упражнениям, как баскетбол, волейбол, и в заключение провести упражнения на расслабление и спокойный бег. Как же планировать тренировочные нагрузки для успешного развития силы. Наибольший объем упражнений на силу должен приходиться на подготовительный период тренировки легкоатлета (декабрь, март). При этом важно, чтобы с каждым месяцем этот объем постепенно возрастал. Лучшие легкоатлеты к концу периода поднимают в одном занятии до 10 тонн.

У начинающих легкоатлетов вес не должен превышать одной тонны.

У специализирующихся в беге объем в силовой подготовке небольшой. В подготовительном периоде различные виды упражнений на силу занимают примерно 70% времени, отводимого на все занятия, планируемые в неделю.

В марте и особенно апреле упражнения с отягощениями больше выполняются в тренируемом виде легкой атлетики. В беге - это прыжковые упражнения по дорожке и в гору. Важно, чтобы упражнения с отягощением воздействовали на те группы мышц, на которые более всего ложится нагрузка при выполнении основных движений в тренируемом виде: в беге - на ногу, выполняющую задний толчок.

Методика развития выносливости

Развитие общей выносливости служит предпосылкой и условием воспитания других видов выносливости (скоростной, силовой и выносливости в работе, требующей высокой координации движений). Средствами развития общей выносливости - физические упражнения, характеризующиеся умеренной мощностью, значительной продолжительностью, непрерывностью и вовлечением в работу всех органов и систем организма, особенно сердечно-

сосудистой и дыхательной систем. Формы такого рода упражнений многообразны: бег, ходьба, передвижение на лыжах, велосипеде, гребля, плавание, прыжки со скакалкой и др.

В процессе воспитания выносливости применяются все варианты выполнения упражнения: повторный, равномерный, переменный, повторно-переменный и интервальный.

На первоначальном этапе нагрузка обычно изменяется преимущественно в сторону увеличения интенсивности (увеличение скорости движений, сокращение интервалов отдыха между упражнениями или частями упражнения), в дальнейшем опять увеличивается объем нагрузки т.д.

Базой общей выносливости является высокий уровень дыхательных аэробных возможностей. Воздействуя на аэробные возможности организма в процессе тренировки, решают три задачи:

повышение максимального уровня потребления кислорода; развитие способности поддерживать этот уровень длительное время; увеличение скорости развертывания дыхательных процессов до максимальных величин. Наиболее эффективны для повышения аэробных возможностей упражнения, в которых участвует возможно больший объем мышечной массы, достигаются максимальные величины сердечной и дыхательной функций и поддерживается высокий уровень потребления кислорода в течение длительного времени (лыжные гонки, плавание, бег и т.п.).

Большой эффект в развитии аэробных возможностей дает анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха. При этом продукты анаэробного распада, образующиеся при выполнении интенсивной кратковременной работы, служат мощным стимулятором дыхательных процессов. Если повторная работа выполняется на фоне увеличения показателей потребления кислорода, дыхательной и сердечно-сосудистой систем (в первые 10-90 сек после работы), то от повторения к повторению потребление кислорода будет расти. При определенном соотношении работы и отдыха может наступить равновесие между кислородным запросом и текущим потреблением кислорода. В этом случае повторная работа может продолжаться довольно длительное время. Применяя повторный и повторно-переменный методы тренировки для повышения аэробных возможностей, надо учитывать следующее: интенсивность работы должна быть примерно на уровне 75-85% от максимальной, ЧСС при этом к концу работы должна быть около 180 уд/мин;

длина отрезков для работы в условиях кислородного долга подбирается так, чтобы время работы не превышало 1-1,5 мин. В этом случае максимум потребления кислорода происходит в период отдыха;

интервалы отдыха не должны быть больше 3-4 мин;

число повторений определяется возможностями тренирующегося поддерживать устойчивое состояние, т.е. работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне. Снижение уровня потребления кислорода свидетельствует об утомлении и служит сигналом к прекращению работы.

Развивать выносливость надо постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью (на малых отрезках), невелико и число повторений. В дальнейшем, с ростом мастерства спортсмена, нагрузка постепенно увеличивается.

Методика развития гибкости

Гибкость можно развить общеразвивающими упражнениями, включаемыми в занятия в этой целью. Но одной только общей гибкости еще недостаточно для достижения спортивных результатов. Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить, «на гибкость». Подбор этих упражнений зависит, от того, в каком виде легкой атлетики начал специализироваться спортсмен. Упражнения на гибкость следует выполнять с предельной амплитудой, делая в конце постепенно увеличивающиеся покачивания 2-3 раза. Каждая серия упражнений должна состоять из 3-5 повторений. После 2-3 упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться (особенно тот участок тела, на который направлено воздействие упражнения). Делать их надо неторопливо, постепенно увеличивая амплитуду движений и число повторений (серий). Упражнения на гибкость рекомендуется делать и дома. Лучше всего их включать в утреннюю зарядку. Хорошая гибкость не требует улучшения в дальнейшем. Ее нужно лишь поддерживать, включая 2-3 специальных упражнения в разминку каждого занятия. Если только растягивать мышцы, попутно не укрепляя их упражнениями на силу, то спортивные результаты не улучшатся.

Методика развития ловкости.

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча. Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т.п.), спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые упражнения и др. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющихся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет. Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени также развивают ловкость, особенно прыжки. Нужно постепенно переходить от простых к более сложным занятиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности. Больше всего упражнений на ловкость выполняется в подготовительном периоде тренировки (ноябрь - апрель).

3.5. Методы выявления и отбора одарённых детей

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

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

Основными методами отбора являются: *антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования.*

В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.).

Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе *медико-биологических исследований* дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта.

В процессе *медико-биологических исследований* особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют *педагогические контрольные испытания (тесты)*, по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки.

Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости - выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п.

Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе *социологических обследований* выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена.

Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Для обеспечения безопасности обучающихся необходимо:

- проведение инструктажа по охране труда, технике безопасности и гигиенических требованиях, информирование обучающихся о факторах риска и мерах по предупреждению травм;

- соблюдение правил безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, соблюдение единовременной пропускной способности спортивного объекта;

- контроль технического состояния спортивного оборудования и мест проведения занятий (регулярный осмотр и проверка перед вводом в эксплуатацию, регулярный осмотр и проведение испытаний с составлением акта, наличие сертификации и соответствие требованиям безопасности) предусмотренного ГОСТ;

- обеспечение дисциплины (соблюдение правил поведения, расписания занятий, правил личной гигиены, формы одежды) во время теоретических и практических занятий,

- осуществление педагогического контроля: обеспечение страховка при выполнении обучающимся физических упражнений, соблюдение объемов тренировочной и соревновательной нагрузки, контроль состояния обучающихся на занятиях и другое;

- выполнение обучающимися общей и специальной разминки для подготовки систем организма к предстоящим нагрузкам;

- соблюдение требований правил вида спорта легкая атлетика;

- наличие у обучающихся медицинского заключения о состоянии здоровья;

- комплектование аптечки средствами первой до врачебной помощи (с медицинским работником);

- оказание первой доврачебной медицинской помощи обучающимся.

Важно сформировать у обучающихся умения и навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, соблюдать технику выполнения двигательных действий;

- во избежание получения травм исключать столкновения, выполнять группировку при падении;

- соблюдать правила перемещения на спортивном объекте (не двигаться против движения);

- не переходить сектора прыжками или бегом, быть внимательными, аккуратно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению (в случае неисправности сообщать тренеру-преподавателю), следить за личными вещами спортивной формой.

Бег и ходьба:

- движение осуществлять только по своей дорожке, убедиться, что она свободна;

- во избежание столкновений во время бега исключить резко «стопорящую» остановку, не стоять на рабочей дорожке (по которой двигаются);

- обгонять всегда справа, при обгоне нельзя резко принимать влево, первая дорожка для всех бегунов;

- во избежание травм при ходьбе вне стадиона всегда смотреть под ноги, избегать неровности поверхности;

В тренировочных занятиях в барьерном беге ставят барьеры на 4-5 дорожки по прямой и на 3-4 дорожки при беге по кругу.

Прыжки:

- следить за состоянием места приземления: яма с песком в зоне для прыжков в длину и тройных должна быть вскопана, маты в зоне для прыжков с шестом должны плотно состыковываться друг с другом;

- выполнять прыжки только после освобождения сектора, после разрешения тренера-преподавателя;

- грабли класть зубьями вниз;

- готовить прыжковую яму, убедиться в отсутствии посторонних предметов;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте; соблюдать очередность выполнения упражнения, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимися.

Метания:

- выполнять упражнения только при отсутствии людей в секторе;

- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;

- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, во избежание травм контролировать за выполняющим упражнение, не поворачиваться к нему спиной;

- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

4.1. Воспитательная работа

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

В рамках реализуемой предпрофессиональной программы базового уровня сложности предлагаются следующие направления воспитательной работы с обучающимися.

4.2. Профориентационная работа

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

План воспитательной и профориентационной работы

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Ответственные
1.	Разработка и утверждение Плана воспитательной и профориентационной работы	Сентябрь	Зам.директора по УВР
1. Трудовое воспитание			
1.1.	- Подготовка мест занятий - Ремонт спортивного инвентаря и оборудования - Участие в субботниках на спортивных базах Учреждения	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
2. Нравственное и эстетическое воспитание			
2.1.	Проведение бесед: - на правовую тематику; - о жизни выдающихся спортсменов Тимашевского района, Краснодарского края, России и Мира	В течение учебного года	Зам.директора по УВР Тренеры-преподаватели Методисты.
2.2.	Участие в социально-значимых мероприятиях города, района, Краснодарского края и России.	В течение учебного года	Зам.директора по УВР Тренеры-преподаватели Методисты.
2.3.	Посещение музеев, выставок, соревнований. Просмотры фильмов на патриотическую тематику.		
3. Работа с родителями			
3.1.	Индивидуальные беседы с родителями	По необходимости, не реже 2 раз в год	Тренеры-преподаватели
3.2.	Проведение родительских собраний		
4. Профориентационная работа			
4.1.	Проведение социологического опроса обучающихся с целью выявления их профессиональных намерений.	Октябрь, май	Тренеры-преподаватели Методисты.

4.2.	Проведение для обучающихся углублённого уровня обучения теоретических занятий по профориентации, рассказывая о профессии учителя физкультуры, тренера-преподавателя, спортивного судьи.	Согласно календарному плану учебной группы	Тренеры-преподаватели
4.3.	Вовлечение обучающихся в тренерско-преподавательскую деятельность в рамках раздела программы «Инструкторская и судейская практика»	Согласно календарному плану учебной группы	Тренеры-преподаватели
4.4.	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений	В течение учебного года по договорённости	Тренеры-преподаватели Методисты
4.5.	Организация встреч обучающихся с выпускниками Учреждения и представителями профильных учебных заведений	В течение учебного года по договорённости	Тренеры-преподаватели Методисты
4.6.	Привлечение обучающихся к проведению соревнований по виду спорта в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи	Согласно Плану физкультурно-массовых и спортивных мероприятий	Тренеры-преподаватели Методисты

Ан

Антидопинговые мероприятия.

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для Российской Федерации в целом.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей: руководящего состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основой эффективного подхода по формированию антидопингового поведения обучающихся со стороны администрации образовательной организации является включение в программу развития образовательной организации комплекса мероприятий и разработка плана их реализации с применением механизмов, форм и средств организации безопасной образовательной среды.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у

обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике, рекомендуемый для реализации на базе образовательной организации:

- включение отдельных тем, курсов по основам антидопингового поведения, разработка методических рекомендаций, пособий;

- образовательных антидопинговых программ с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

- осуществление контроля по организации, содержанию и качеству образовательной деятельности в направлении антидопингового поведения обучающихся;

- организация и проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике (неделя спорта, туристические слеты, соревнования - «честный спорт»), информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские психологические последствия допинга;

- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

- анализ мотивов употребления запрещенных препаратов.

Занятия проводятся в форме групповых дискуссий, рекомендованы домашние задания и контрольные тесты по определению уровня освоенности полученных знаний.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов

конкретных завершённых этапов обучения, но и для регуляции и коррекции образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения.

Контроль даёт полную систематизированную информацию, показывает расхождение между поставленной целью и полученным результатом.

Цель контроля – объективная оценка разносторонней подготовленности обучающихся, выполнения образовательной программы.

Задачи контроля:

- определение фактического состояния обучающихся в данный момент времени;

- прогнозирование состояния обучающихся на заданный будущий период времени;
- определение причин выявленных недостатков, их коррекция.

Методы контроля имеют педагогическую, психологическую и медико-биологическую направленность. Методы контроля:

- обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы);
- педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и метод экспертных оценок.

Принципы и требования контроля: планомерность и систематичность, объективность, комплексность, педагогическая тактичность.

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оценка результатов обучения по программе:

- теоретические знания и практические умения, и навыки;
- достижения обучающихся в соревновательной деятельности;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- оценка антропометрических показателей и психологического развития обучающихся;
- оценка личностных достижений обучающихся, их социальная адаптация.

5.2. Перечень вопросов по контролю освоения теоретической части программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам (приложение 3).

5.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, выполнение которых дает оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подбирается с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки (приложение 4)

5.4. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год. В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При проведении аттестаций необходимо осуществлять прием нормативов в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться «Положением по итоговой аттестации образовательной организации», на базе которой проходил обучение выпускник.

Тестирование по общей и специальной физической подготовке:

- Бег на 60 м. выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не

более двух обучающихся, фиксируется время сточностью до десятой доли секунды;

- Прыжки в длину с места.

И. п. у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах;

- Челночный бег 3 x 10 м. на максимальной скорости.

И. п. у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Фиксируется время до десятой доли секунды, одна попытка.

Прыжки со скакалкой (количество раз за 30сек.);

- Метания на дальность (мяч 3 кг.);

- Тройной прыжок с/м.

На стадионе, в легкоатлетическом манеже, в большом спортивном зале (с соответствующим оборудованием) предполагается наличие секторов: для прыжков в высоту, в длину, для толкания, для метания, для бега беговая дорожка с разметкой.

Сектора содержат следующие объекты:

Сектор для прыжков в длину:

- дорожка для разбега, брусок для отталкивания, яма с песком для приземления.

Сектор для толкания ядра:

- круг для толкания ядра, место для приземления;

Сектор для метания мяча, гранаты, копья:

- дорожка для разбега, поле для приземления снаряда.

В секторе для метания диска и молота располагается заградительная сетка.

Сектор для бега - беговая дорожка с разметкой овальной формы (200 м., 400 м.);

Сектор для прыжков с шестом содержит:

- дорожку для разбега, яма для приземления, две стойки высотой побм.;

Сектор для прыжков в высоту:

- прыжковая яма (высота 180 см), стойки для прыжков в высоту, планка.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Зеличенков В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт.

2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003. 5. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995.

3. 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.

4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977.

5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура.

6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, 2012-2014.

7. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.

8. Травин Ю.Г., Учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1985.

9. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.

10. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

11. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта - М.: 2001.

13. Хоменкова Л.С.- М.: Физкультура и спорт, 1987.

14. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

15. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.

16. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Кисилев П.А., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры – Волгоград, 2003.

17. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений. Санитарные правила и нормы СанПиН 2.42.576.

18. Величко В.К. Физкультура без травм. Просвещение, 1993.

19. Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации ВМА, 1997. 46 с.

20. Охрана труда в образовательных учреждениях (Сборник инструкций по охране труда 1999 г.); Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту, плаванию, спортивным играм, при проведении соревнований, при проведении занятий в тренажерном зале.

Перечень интернет-ресурсов

21. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
22. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.
23. [www.sgutnn.ru/.../orinchuk v. a. legkaya atletika ucheb. posob](http://www.sgutnn.ru/.../orinchuk_v._a._legkaya_atletika_ucheb._posob)Ор инчук В.А., Оринчук А.Н. Легкая атлетика и методика преподавания легкой атлетики.
24. [www.ksu.edu.ru/Теория и методика обучения базовым видам спорта](http://www.ksu.edu.ru/Теория_и_методика_обучения_базовым_видам_спорта).
25. lesgaft.spb.ru/sites/default/files/bvsl.atletika
26. [ciur.ru/Образовательная программа по легкой атлетике](http://ciur.ru/Образовательная_программа_по_легкой_атлетике).

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся

Билет №	Содержание
1	<p>Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p>
2	<p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p>
3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p>
4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции.</p> <p>Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p>
5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.</p>
6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма</p> <p>Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p>
7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
8	<p>Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</p>
9	<p>Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
10	<p>Вопрос 1. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>

11	Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их
12	Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 2. История развития легкой атлетики.
13	Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
14	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся

Билет №	Содержание
1	<p>Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
2	<p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p> <p>Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их</p>
4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4. История развития легкой атлетики.</p>
5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила.</p>

Контрольные нормативы для базового и углублённого уровня обучения

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче четырех контрольных

Развиваемое физическое качество	Юноши	Год обучения			Девушки	Год обучения		
	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более, сек)	10,3	10,0	9,5	Челночный бег (не более, сек)	10,5	10,2	9,7
	Бег 60 м с высокого старта (не более, сек)	11,5	11,0	10,5	Бег 60 м с высокого старта (не более, сек)	12,0	11,5	11,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее, см)	120	130	140	Прыжок в длину с места (не менее, см)	125	130	135
	Прыжки через скакалку (в течение 30 сек., не менее)	20	25	30	Прыжки через скакалку (в течение 30 сек)	25	30	35

упражнений должен набрать 4 балла: 0 - не выполнил; 1 - сдал; 2 - сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня).

Развиваемое физическое качество	Юноши	Этапы					Девушки	Этапы				
	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более, сек)	10,0	9,7	9,3	8,9	8,6	Бег 60 м с высокого старта (не более, сек)	11,0	10,7	10,3	9,9	9,6
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	150	170	190	210	220	Прыжок в длину с/м (не менее)	140	155	170	185	190
	Тройной прыжок с/м (не менее, см)	480	530	570	600	650	Тройной прыжок с/м (не менее)	460	480	500	540	560
	Бросок мяча (3кг) снизу-вперед (не менее, м)	6	7	8	9	10	Бросок мяча (3кг) снизу-вперед (не менее, м)	5	6	7	8	9

Третий юношеский спортивный разряд

ПЛАН

учебного процесса группы _____ отделения легкой атлетики МБУДО ДЮСШ на 2020 - 2021 _____ учебный год

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоят. работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теория	Практика	Промежу- точная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	2904						264	264	264	352	352	440	440	528
1.	Обязательные предметные области	2034						185	185	185	247	247	308	308	369
1.1.	Теоретические основы ФК и спорта	437						40	40	40	53	53	66	66	79
1.2.	Общая физ. подготовка	484						66	66	66	88	88	110		
1.3.	Общая и спец, физ подготовка	145												66	79
1.4.	Вид спорта	871						79	79	79	106	106	132	132	158
1.5.	Основы професс. самоопределения	97												44	53
2.	Вариативные предметные области	872						79	79	79	107	107	132	132	157
2.1.	Другие виды спорта, подвиж. игры	375						40	40	40	53	53	66	44	53
2.2.	Судейская подготовка	48												22	26
2.3.	Развитие творческого мышления	141						13	13	13	18	18	22	22	26
2.4.	Национ. региональный компонент														
2.5.	Специальные навыки	141						13	13	13	18	18	22	22	26
2.6.	Спортивное и специальн. оборудов.	141						13	13	13	18	18	22	22	26
3.	Теоретические занятия	406		406				53	53	53	53	53	44	44	53
4.	Практические занятия	1891			1891			185	185	185	247	247	308	242	290
4.1.	Тренировочные мероприятия	1726						170	170	170	227	227	283	217	260
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	180						20	20	20	20	20	20	30	30
4.3.	Иные виды практических занятий	165						15	15	15	20	20	25	25	30
5.	Самостоятельная работа	165	165					15	15	15	20	20	25	25	30
6.	Аттестация	20													
6.1.	Промежуточная аттестация	12					12	2	2	2	2	2		2	
6.2.	Итоговая аттестация	8					8						4		4

