




КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СПОРТИВНОГО, СПОРТИВНО-АДАПТИВНОГО И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ г. ЧЕЛЯБИНСКА»

454046, г. Челябинск, ул. Новороссийская, 130, тел., факс (351) 256-56-66, E-mail: olimpsh@ya.ru

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Школа-интернат
спортивного профиля
г. Челябинска»  А.М. Галкин

Приказ № 105-УТ от 02.09.2019 2019 года



**Дополнительная предпрофессиональная программа
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»
для детей с ограниченными возможностями здоровья
(спорт ЛИН)**

Срок реализации: 8-10 лет
Автор-составитель:
Сайко Роман Игоревич,
тренер-преподаватель

Содержание

1. Пояснительная записка	2
1.1 Характеристика легкой атлетики	3
1.2 Планируемые результаты освоения предпрофессиональной программы по предметным областям	5
2. Учебный план	8
3. Методическая часть	14
3.1 Специфика организации учебно-тренировочного процесса	14
3.2 Предметная область: теоретические основы ФК и С (для базового и углубленного уровней).....	14
3.3 Предметная область: Общая (для базового и углубленного уровней) и специальная (для углубленного уровня) физическая подготовка	16
3.4 Предметная область: «Вид спорта» (для базового и углубленного уровней)	19
3.5 Предметная область: «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня).....	24
3.6 Предметная область: Различные виды спорта и подвижные игры (для базового и углубленного уровней)	25
3.7 Предметная область: «Развитие творческого мышления»	26
3.8 Специальные навыки (для базового и углубленного уровней)	27
3.9 Спортивное и специальное оборудование (для базового и углубленного уровней)	27
3.10 Инструкторская и судейская практика	27
3.11 Методические рекомендации	27
3.12 Система работы с одаренными детьми.....	30
3.13 Требования техники безопасности в процессе реализации программы	31
4. План воспитательной и профориентационной работы	32
5. Система контроля и зачетные требования	32
6. Материально-техническое обеспечение программы.....	35
7. Информационное обеспечение программы	35

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Легкая атлетика» является программой физкультурно-спортивной направленности. Данная программа составлена в соответствии:

-Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);

- Санитарно-эпидемиологические правилами и нормативами 2.4.4. 3172-14. (от 04.07.2014г. № 41);

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года №939;

- Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБУ «Школа-интернат спортивного профиля».

В Российской Федерации наблюдается рост численности инвалидов. В настоящее время в России более 11 миллионов инвалидов, среди них значительная часть – дети с различными нарушениями.

В современных условиях детско-юношеский спорт становится средством первичной социализации личности, особенно для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ). В связи с этим становится актуальным – привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ОВЗ к систематическим занятиям ФК и С.

В России дети и взрослые с нарушениями интеллектуального развития являются участниками специального олимпийского движения. С каждым годом специальное олимпийское движение в стране становится всё более массовым.

Программа учитывает специфику работы с лицами ОВЗ (отклонение интеллектуального развития) и обеспечивает преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

В программе отражены аспекты тренировочного процесса в которых имеются различия с программой для детей без ограничений в здоровье: интенсивность тренировок, сроки освоения программы на каждом этапе, система контроля и зачетных требований.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Цель программы – Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности воспитанников через обучение знаниям, умениям и навыкам, необходимым для занятий легкой атлетикой; формированию и совершенствованию моральных и волевых качеств; воспитанию

трудолюбия и добросовестного отношения к труду, навыков общественного поведения.

Данная цель реализуется путем решения следующих задач:

- укрепить здоровье и сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни воспитанников школы;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- обеспечить получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта воспитанникам;
- подготовить 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;
- произвести отбор одарённых детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития и подготовить к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа предусматривает обучение детей в возрасте от 8 лет до 21 года и без ограничения возраста – для обучающихся, входящих в состав сборной области и т.д.

Срок реализации программы – 10 лет.

1.1 Характеристика легкой атлетики

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки, (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.

По структуре легкоатлетические дисциплины делят на циклические, ациклические и смешанные, а точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливостью.

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

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости. Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100(К), 200(К) м, одинаковы для мужчин и женщин. Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400(К), 600м одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость: - средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин. - длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000м), одинаковые для мужчин и женщин; - сверхдлинные дистанции – 15; 21,0975; 42, 195 (К); 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 км) 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(К) м у женщин; 110(К), 300м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100 м и 4×400 м проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. 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 по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 – у мужчин, и 400+300+200+100м - у женщин.

Кроссовый бег - бег по пересечённой местности, смешанный вид, 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, 4,6 км

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

Программа по легкой атлетике рассчитана для воспитанников от 7 до 21 года.

Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Уровни обучения, условия зачисления:

1.Базовый уровень – срок подготовки – 6 лет. Зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься легкой атлетикой, с учётом оценки ростовых данных и имеющие разрешение врача. На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики выбранного вида спорта – «Легкая атлетика», выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

2. Углубленный уровень – срок подготовки – 4 года. Группы комплектуются из числа одаренных способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Таблица 1

Условия комплектования учебных групп, возраст, учебно-тренировочные режимы. (VIII вид)

Год обучения	Возраст учащихся	Количество обучающихся в учебной группе	Количество тренировочных занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1. Базовый уровень					

1-ый год	8-10	До 15	3-4	6	252
2-ой год	8-10	До 15	3-4	6	252
3-ий год	10-12	До 15	3-4	8	336
4-ый год	10-12	До 15	3-4	8	336
5-ый год	12-14	До 15	4-5	10	420
6-ой год	12-14	До 15	4-5	10	420
2. Углублённый уровень					
1-ый год	14-16	До 15	4-5	12	504
2-ой год	16-21	До 15	4-5	12	504
3-ий год	16-21	До 15	5-6	12-14	504/588
4-ый год	16-21	До 15	5-6	12-14	504/588

1.2 Планируемые результаты освоения предпрофессиональной программы по предметным областям

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" (базовый и углубленный уровень):

Для базового уровня:

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

Для углубленного уровня:

- 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 контрольных испытаний, 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 обучающихся занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

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

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "Вид спорта"

Для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

Для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области: «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня)

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую деятельность;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области: «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровня):

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

В предметной области «Развитие творческого мышления» (для базового и углубленного уровней):

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

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" (для базового и углубленного уровней):

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

2. Учебный план

Таблица 2.

План учебного процесса (базовый уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2016						252	252	336	336	420	420
1	Обязательные предметные области	1400						172	172	234	234	294	294
1.1	Теоретические основы ФК и С	208						28	28	34	34	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	600						74	74	100	100	126	126
1.3	Вид спорта	592						70	70	100	100	126	126
2	Вариативные предметные области	616						80	80	102	102	126	126
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	216						32	32	34	34	42	42
2.2	Развитие творческого мышления	100						12	12	17	17	21	21
2.3	Специальные навыки	150						20	20	25	25	30	30
2.4	Спортивное и специальное оборудование	150						20	20	25	25	30	30
3	Теоретические занятия	232		232				36	36	38	38	42	42
4	Практические занятия	1670			1670			200	200	280	280	356	356
4.1	Тренировочные мероприятия	1448						180	174	246	242	308	298
4.2	Физк-е и спортивные мероприятия	142						10	16	20	24	32	40
4.3	Иные виды практических занятий	80						10	10	14	14	16	16
5	Самостоятельная работа	100	100					14	14	16	16	20	20
6	Аттестация	14						2	2	2	2	2	4
6.1	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)	10						2	2	2	2	2	
6.2	Итоговая аттестация (контрольные нормативы по виду спорта, квалификация)	4											4

План учебного процесса (углублённый уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год		3-й год	4-й год	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	
	Общий объем часов	1008/2184						504	504		588	588	
1	Обязательные предметные области	700/1440						350	350		370	370	
1.1	Теоретические основы ФК и С	100/180						50	50		40	40	
1.2	Общая физическая подготовка	320/670						160	160		175	175	
1.3	Вид спорта	280/590						140	140		155	155	
2	Вариативные предметные области	308/744						154	154		218	218	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	90/210						45	45		60	60	
2.2	Развитие творческого мышления	48/124						24	24		38	38	
2.3	Специальные навыки	90/210						45	45		60	60	
2.4	Спортивное и специальное оборудование	80/200						40	40		60	60	
3	Теоретические занятия	180/420			180/420			90	90		120	120	
4	Практические занятия	678/1378						339	339		350	350	
4.1	Тренировочные мероприятия	300/600						150	150		150	150	
4.2	Физк-е и спортивные мероприятия	300/600						150	150		150	150	
4.3	Иные виды практических занятий	78/178						39	39		50	50	
5	Самостоятельная работа	120/320	120/320					60	60		100	100	
6	Аттестация	30/66						15	15		18	18	
6.1	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)	20/44						10	10		12	12	
6.2	Итоговая аттестация (контрольные нормативы по виду спорта, квалификация)	10/22						5	5		6	6	

Таблица 4

Календарный учебный график 2019-2020 учебного года (базовый уровень)

Календарный учебный график																												Сводные данные																												
Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль			Март				Апрель			Май				Июнь				Июль			Август				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего					
	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09.-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10.-03.11	04-10	11-17	18-24	25.11.-01.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12.-05.01	04-12	13-19	20-26	27.01.-02.02	03-09	10-16	17-23	24.02.-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03.-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04.-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06.-05.07								06-12	13-19	20-26	27.07.-02.08	03-09
1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6						2	5	2				
T	2		2		2				2			1	2		2		2		2		2		2		2		2		1	1			1				1								3	6										
П	4	6	4	6	4	4	4	6	4	4	4	6	5	4	4	6	4		4	4	4	6	4	4	4	6	5	4	4	6	5	4	5	6	5	6	5	6	5								2	0	0							
C					2				2										2				2																						1	4										
A																																																	2							
=																																																								
2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6					2	5	2					
T	2		2		2				2			1	2		2		2		2		2		2		2		2		1	1			1				1				1				3	6										
П	4	6	4	6	4	4	4	6	4	4	4	6	5	4	4	6	4		4	4	4	6	4	4	4	6	5	4	4	6	5	4	5	6	5	6	5	6	5								2	0	0							
C					2				2										2				2																						1	4										
A																																																	2							
=																																																								
3	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8					3	3	6					
T	2		2		2				2			1	2		2		2		2		2		2		2		2		2	2			1	1			1				1				3	8										
П	6	8	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8	7	6	6	8	6		6	6	8	6	6	6	6	8	6	6	6	8	7	6	7	6	7	8	7	8	7								2	8	0							
C					2				2										2				2																						1	6										
A																																																	2							

Календарный учебный график 2019-2020 учебного года (углубленный уровень)

		Календарный учебный график																																																Сводные данные									
Год обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего			
		02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	25.11-01.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	04-12	13-19	20-26	27.01-02.02	03-09	10-16	17-23	24.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08								03-09	10-16	17-23
1	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2						5 0 4								
Т	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	9 0					
П	9	8	9	8	6	8	9	8	9	8	6	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	8	8	1 0	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	3 3 9					
С		2		2	2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2	2		2		2	2		2		2	3	3	2			6 0										
А				3					3												2						2						2	2				3					3					1 5											
=																																																											
2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	5 0 4										
Т	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	9 0										
П	9	8	9	8	6	8	9	8	9	8	6	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	8	8	1 0	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	3 3 9										
С		2		2	2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2	2		2		2	2		2		2	3	3	2			6 0										
А				3					3												2						2						2	2				3					3					1 5											
=																																																											
3	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	5 8 8											
Т	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 2 0										

3. Методическая часть

3.1 Специфика организации учебно-тренировочного процесса

При реализации программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых обучающихся;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

3.2 Предметная область: теоретические основы ФК и С (для базового и углубленного уровня)

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и в повседневной жизни.

Цель – овладение обучающимися минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. Учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочного процесса, влиянием физических упражнений на организм, сущности здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование понятия о физической культуре и спорте;
- овладение специальными физкультурными знаниями;
- воспитание чувства патриотизма, любви к Родине;
- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- формирование потребности в систематических занятиях адаптивной физической культурой.

Формы: —

- в начале тренировочного занятия: короткие сообщения, объяснения, рассказ, беседа;

- лекции; — во время отдыха: в форме объяснений.

Темы теоретической подготовки (для всех групп):

- Понятие об АФК и спорте. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

- Техника безопасности на занятиях. Место занятий, оборудование, инвентарь. Правила поведения на спортплощадках, тренажерах. Противопожарная безопасность.

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

- Развитие легкой атлетики в нашей стране и за рубежом. Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции в стране. Советские, российские спортсмены на чемпионатах Европе, мира и Олимпийских играх. Уровень достижений в беге на короткие, средние и длинные дистанции в мире, стране, регионе.

- Личная общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха обучающихся. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к питанию обучающихся, одежде и обуви. Закаливание организма.

- Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки.

- Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевание, оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Спортивный массаж, приемы и виды массажа. Значение парной бани, сауны.

- Сущность спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки обучающихся. Средства и методы спортивной тренировки обучающихся. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

- Основные виды подготовки обучающихся. Нравственное формирование личности. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке обучающихся. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Виды проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

- Спортивные соревнования. Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

3.3 Предметная область: Общая (для базового и углубленного уровня) и специальная (для углубленного уровня) физическая подготовка

ОФП (для базового и углубленного уровня)

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических способностей и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

ОФП – это педагогический процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранной спортивной дисциплине, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности.

Задачи:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- максимально возможная коррекция недостатков в физическом развитии;
- профилактика вторичных отклонений.

ОФП в тренировочном процессе строится согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия.

Строевые упражнения:

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение из шеренги в колонну в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения:

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега.

Легкоатлетические упражнения:

Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, прыжки в длину.

Метания. Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом» и др.

СФП (для углубленного уровня)

СФП - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранной спортивной дисциплине.

Задачи:

- развитие физических способностей, необходимых в легкой атлетике;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в легкой атлетике;
- воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в условиях соревновательной деятельности.

Средства:

- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития скоростных способностей. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Бег остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному — по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание. Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.

Подвижные игры: «Круговая лапта», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Салки – простые салки», «Рывок за мячом». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.

Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10). Выпрыгивание из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 раз).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения для игры, игровые упражнения для овладения техникой навыками к избранному виду спорта.

Упражнения для воспитания координационных способностей. Ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырком.

Упражнения с передачей мячей в стенку: ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи.

Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в легкой атлетике

Задачи:

- сформировать знания о технике легкоатлета.
- сформировать предпосылки к индивидуальной форме техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям обучающегося.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения.

Для анализа правильного выполнения упражнений, важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.).

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (кросс); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

3.4 Предметная область: «Вид спорта» (для базового и углубленного уровня)

Базовый уровень

На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность уровня:

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
- Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Обучение технике вида спорта
- Участие в соревнованиях.
- Отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);
- изучение технико-тактических комплексов.

Углубленный уровень

Задачи и преимущественная направленность уровня:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных

физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование в технике и тактике, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

- подготовка и выполнение нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);

- скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);

- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);

- школа техники и изучение технико-тактических комплексов (ТТК).

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Содержание практических занятий по каждому уровню подготовки

Базовый уровень

Цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники вида спорта спорт ЛИН.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;

- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- обучение технике спортивной дисциплины;

- отбор перспективных обучающихся

для дальнейших занятий спортом.

Средства:

- общеразвивающие упражнения;

- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Методы выполнения упражнений:

-повторный;

-равномерный;

-круговой;

-контрольный;

-соревновательный.

Направления тренировки

На данном уровне закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. На первый целесообразно выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Данный уровень является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающихся.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у обучающихся формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С

самого начала занятий обучающимся необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Применение на начальном этапе упражнений скоростно-силового характера, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных количественных критериях.

Контроль эффективности технической осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью нормативов ОФП и СФП.

Врачебный контроль за обучающимися предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Углубленный уровень подготовки

Основная цель тренировки: углубленное овладение техникой и тактикой спортивных дисциплин.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающегося;
- улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение обучающихся к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревнованиям, путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающегося.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- комплексы специальных упражнений;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки

Данный уровень является базовым окончательного выбора будущей специализации. Необходим правильный подбор соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, специализированной работой в избранном виде спорта.

Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. Обучающимся необходимо чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно- силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства.

Упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники избранного вида спорта (спортивных дисциплин). При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. На всех уровнях необходим комплексный контроль.

Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки обучающихся. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок используются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности обучающихся. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью нормативов ОФП и медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний, лечения и реабилитации обучающихся.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревнований.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- педагогические;
- гигиенические;
- психологические;
- медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости обучающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Средства восстановления используются лишь при спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок.

Самостоятельная подготовка

Самостоятельная подготовка проводится регулярно в течение всего годового тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера и (или) самостоятельно в виде домашних заданий, а также в период активного летнего отдыха и отпуска тренера – преподавателя. В зависимости от уровня подготовки постепенно увеличивается объём нагрузки.

Воспитательная работа

В занятиях с детьми младшего возраста в центре внимания преподавателя находятся вопросы воспитания коллективизма игровых действий и правильного поведения в игре. Хорошим воспитательным средством является привлечение ребят к выполнению ролей капитана, судьи, тренера. Развитию воли и трудолюбия помогает использование домашних заданий. В работе с детьми особое значение имеют похвала и поощрение. Насколько возможно, похвалу нужно адресовать всему коллективу и только в редких случаях отдельным игрокам так как постоянное восхваление может вызвать зазнайство, пренебрежительное отношение к товарищам по команде.

Вопросы воспитания коллективизма в игре сохраняют своё значение и при занятиях с детьми среднего возраста, где требование к коллективности действий ещё более повышается. Для обеспечения единого и глубокого воспитательного воздействия на детей создаётся прочная связь между спортивной секцией, семьёй и школой.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к занимающимся. Участие в соревнованиях нужно использовать для воспитания моральных качеств: скромности, ответственности перед командой, корректного отношения к противнику и др. Неуравновешенность подростков вынуждает с особым вниманием следить за моментами, где возможны срывы в поведении: грубость, противопоставление себя коллективу, недисциплинированность. Подростки высоко ценят свой авторитет среди товарищей. Поэтому тренеру прежде всего нужно создать такой коллектив, который мог бы оказывать на каждого занимающегося серьёзное воспитательное воздействие.

К юношам и девушкам старшего возраста предъявляются более высокие требования. Теперь в распоряжении преподавателя находится весь арсенал средств и методов воспитательного воздействия. Повседневная, терпеливая воспитательная работа обязательно должна основываться на знании особенностей возрастного развития и личности каждого ученика. Внимание преподавателя, прежде всего, должно быть направлено на воспитание у занимающихся сильной воли, трудолюбия, критического отношения к своему поведению и стремления к устранению своих недостатков. Воспитывая честность в спортивной борьбе, тренер не должен пропускать

ни одного случая грубости, неспортивного поведения. Необходимо также бороться против стихийности в игре, которая ведёт к закреплению многих ошибочных навыков, порождает индивидуализм, зазнайство и эгоизм.

В воспитательном отношении большую пользу приносят установки на игру и последующие разборы игр. Нужно подчёркивать заслуги всего коллектива и анализировать игру каждого занимающегося. Здоровая товарищеская критика может стать лекарством против многих «болезней». Полезны так же беседы преподавателей и врача о тренировке и гигиене спортивного режима. Большое воспитательное значение имеют встречи с выдающимися спортсменами, просмотр спортивных кинофильмов, совместные посещение соревнований взрослых спортсменов, культпоходы в кино и в театр.

Антидопинговые мероприятия (для углубленного уровня)

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами-преподавателями – повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации предпрофессиональной программы необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди воспитанников.

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений.
- разработка информационно-образовательного антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

3.5 Предметная область: «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня)

Самоопределение личности – сложная научная задача, имеющая как минимум философский, социологический, психологический и педагогический аспекты. В силу этого обстоятельства наблюдаются раз личные подходы к определению этого понятия. Самоопределение, как было заявлено выше, происходит на всех этапах становления личности, начиная от дошкольного возраста и заканчивая возрастом, когда человек уходит на пенсию.

1.Активизации обучающихся в профессиональном самоопределении.

При переходе от анализа психологических особенностей и проблем профессионального самоопределения обучающихся средних и старших классов к анализу психологических особенностей профессионального самоопределения обучающихся, следует сделать вывод о наличии общих закономерностей, а также, безусловно, собственно специфике психологических характеристик профессионального самоопределения. В числе общих психологических закономерностей профессионального самоопределения обучающихся, мы выделяем следующие. Во-первых, у обучающихся проблемы выбора будущей профессии связаны с личностными проблемами. Во-вторых, психологическая структура профессионального самоопределения имеет следующее содержание. Следует отметить, что при безусловно положительной оценке зачастую выступает психологический фактор, препятствующий успешному выбору будущей профессии. Дело здесь в том, что такая полная психологическая и психофизическая включенность ребят в определенный вид спортивной деятельности связана с формированием у них узко предметной направленности и их полной поглощенностью только одним видом спорта. Такая узко-предметная направленность создает психологический феномен ограниченного, «усеченного» профессионального самоопределения и, по существу, лишает их возможности осуществлять реальные выборы, из множества альтернатив.

2. Профессиональная ориентация в физкультурно-спортивной деятельности и ее детерминирующие механизмы.

При решении задачи направленного формирования личности очень важно определить основные механизмы, детерминирующие поведение чело века к определенному виду деятельности, для чего необходимо изучать потребности, интересы и мотивы и другие виды побуждений, которые в целом составляют движущие силы поведения человека, то есть мотивационную сферу личности. Причины, побуждающие человеческую личность к деятельности, как известно, чрезвычайно разнообразны. Однако первенствующая роль среди них принадлежит потребностям, поскольку прямо или косвенно главным образом они активизируют человеческую деятельность. Систематические занятия физической культурой и спортом могут служить важным средством удовлетворения потребностей, как форма общения и как путь к самоутверждению личности, выявлению ее способностей. Приобщение учащихся к занятию спортом можно рассматривать как воспитание потребности в двигательной активности и, с позиции включенности в сферу спорта, как осознанную потребность в физическом совершенствовании и достижении высоких результатов в избранном виде спорта.

3.6 Предметная область: Различные виды спорта и подвижные игры (для базового и углубленного уровней)

Базовый уровень

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; ходьба на лыжах.

Гимнастика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх,

прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

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

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

Пионербол. Обучение умению ловить мяч и передавать связующему игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

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

Углубленный уровень сложности

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

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

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

Пионербол. Обучение умению ловить мяч и передавать связующему игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

3.7 Предметная область: «Развитие творческого мышления»

Развивать творческое мышление – значит формировать и совершенствовать мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классификацию, планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

Обучающийся должен:

- проявлять изобретательность и логическое мышление;
- уметь сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи;
- уметь концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

3.8 Специальные навыки (для базового и углубленного уровней)

Умение точно и своевременно выполнять рекомендации тренера во время тренировочного и собственно соревновательного процесса.

Умение развивать быстроту, выносливость, гибкость, координационные и силовые возможности в группе, с тренером, самостоятельно.

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.9 Спортивное и специальное оборудование (для базового и углубленного уровней)

- Знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта.
- Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.
- Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

3.10 Инструкторская и судейская практика

Судейская подготовка начинается в группах углубленного уровня, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий. Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся, поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий.

Обучающийся должен знать правила соревнований по виду спорта, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

Привлечение обучающихся старших тренировочных групп должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики занимающихся.

3.11 Методические рекомендации

Особенности двигательной сферы людей с умственной отсталостью

Правильно выбранная структура тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы обучающихся. Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно тренировочного занятия легкой атлетикой. Однако, преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части, они взаимосвязаны и решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части:

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

2. Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.
Задачи основной части:

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

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

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

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.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Большое значение в процессе занятия имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировки. Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перерывы между упражнениями, на неоправданные затраты, относящиеся к организационным и другим неполадкам. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (компоненты нагрузок и отдыха позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма); оптимальную (методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организм); жесткую (методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма).

При подборе учебного материала следует учитывать специфику обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Психомоторное недоразвитие людей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90 – 100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, 38 прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других – повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений. Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации

нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым.

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей – точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств – силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15–30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10–15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20–40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15–30%; гибкости и подвижности в суставах на 10–20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции.

Самостоятельно заниматься люди с нарушенным интеллектом не могут. Занятия с олигофренами строятся по общепринятым принципам. Имеет вводную, основную и заключительную часть. Физиологическая кривая нагрузки, как правило, одно- или двухвершинная. Количество упражнений на первых занятиях колеблется в пределах 6-7, постепенно увеличивая до 10-15. Дозировка каждого упражнения не превышает 4-5 раз. Необходимо учитывать, что специфика рефлексорной задержки дыхательного акта при активной двигательной деятельности требует использования дыхательных упражнений статического и динамического характера с акцентом на удлинённый выдох. Так же значительное место в работе с данным контингентом занимает игра. Загадка и ценность игры имеют глубокие внутренние корни, так как стремление человека играть, зарождаюсь еще в раннем детском возрасте, сопровождает его всю жизнь до глубокой старости: от погремушки и куклы до азартных игр. Тайна этого феномена лежит в психофизиологической сфере человека.

При построении тренировочного занятия тренер – преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими. Эффективны разборы тренировочных занятий. Занятия с детьми младшего возраста должны отличаться особым разнообразием материала и формы работы. Этого можно достичь решением на занятии не одной, а 2 – 3-х различных задач. Важно, чтобы используемые упражнения носили комплексный характер и включали в себя несколько различных движений. При обучении техники нужно подбирать упражнения с конкретной игровой обстановкой, иначе они будут непонятны детям и не вызовут у них интереса.

Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями

Метод отражает способ взаимодействия педагога и ученика, где полем деятельности являются знания, развитие двигательных, психофизических, личностных способностей ученика, его эмоции, воля, поведение, при этом сам он выступает одновременно объектом и субъектом педагогической деятельности.

Воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой вид физкультурной деятельности.

К ним относятся:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических способностей;
- методы воспитания личности;
- методы организации взаимодействия педагога и занимающихся;
- методы регулирования психического состояния детей.

В основе их лежат закономерности обучения, возрастного развития, дидактические и специально-методические принципы, коррекционная направленность педагогического процесса.

На базовом уровне подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень подготовки.

На углубленном уровне подготовки осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

3.12 Система работы с одаренными детьми

Основные принципы работы по развитию способностей детей основаны на:

- индивидуализации;
- дифференцированном подходе;
- личностно-ориентированном подходе.

Основные модули работы с одаренными детьми по развитию спортивных способностей:

1. Выявление одаренности из общей среды (отбор и спортивная ориентация в группах начальной подготовки и спортивно-оздоровительных) и определение динамики развития физических способностей (мониторинг развития физических способностей, контрольно-переводные нормативы).

2. Обогащенная образовательная среда, предоставляющая возможность проявления и развития физических способностей, эксклюзивное образование (создание у ребенка мотивации к развитию своих способностей, система подготовки обучающихся, система спортивных соревнований различного уровня).

3. Ресурсное обеспечение (материально-техническая база школы, кадровое (тренерско-преподавательский состав высокой квалификации) и научно-методическое обеспечение.

4. Постшкольное сопровождение, профессиональная ориентация.

5. Управление и координация всей этой деятельностью.

Методы отбора одаренных детей:

1. Педагогическое наблюдение.

2. Контрольные испытания (тесты).

3. Социологическое исследование.

4. Медико-биологическое обследование.

Ожидаемые результаты работы с детьми по развитию их двигательных способностей:

1. Творческая самореализация воспитанников, которая проявится в:

- высоких спортивных результатах;

- победах в соревнованиях различного уровня.

2. Выполнении нормативов мастера спорта России и кандидата в мастера спорта.

3. Продолжение спортивного образования в средне-специальных и высших учебных заведениях физкультурно-спортивной направленности.

3.13 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям осуществляется только с тренером-преподавателем. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер - преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

4. Использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся.

5. Проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале).

6. Приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

7. Перед занятием выяснить самочувствие обучающихся.

4. План воспитательной и профориентационной работы

Таблица 6

№	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственные исполнители
1	Проведение родительских собраний по группам	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
2	Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	В течение года	
3	Проведение мероприятий в рамках популяризации здорового образа жизни среди воспитанников	В течение года	
4	Родительские собрания по профориентации	Март-май	
5	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурноспортивной направленности	По плану учреждений среднего профессионального и высшего образования	
6	Изучение профессиональных намерений и планов воспитанников	В течение года	
7	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурноспортивной направленности города Челябинска	В течение года	

5. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на базовый уровень сложности подготовки первого года обучения проводится на основании заключения комиссии ВТЭК. Далее, учащиеся ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска обучающегося к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных испытаний. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в учреждении.

По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий уровень (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Учащиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем уровне подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап подготовки.

Освоение предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом уровне подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1.	Бег челночный 3x10 м	сек.	не более 10,00	
2.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 8 4	
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 120 100	
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее 20 25	
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 20 10	
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	
7.	Бег 1 км	-	без учета времени	

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленный уровень подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1.	Бег 20 м с ходу	сек	не более 3,2 3,9	
2.	Бег 300м	сек	не более 50 1,20	
3.	Прыжок в длину с места	см	Не менее 190 160	

Методические указания по организации тестирования

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Комплексы упражнений для оценки уровня физической подготовленности обучающихся включают.

Бег на 20 м, 300 м, 1000 м и челночный бег 3x10 м

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое обучающихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места

Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь в полуприсед на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Прыжки через скакалку за 30 секунд

Исходное положение – стоя, ноги вместе, скакалка расположена сзади, держать за узлы, руки в стороны слегка согнуты в локтях. По сигналу судья включает секундомер, а обучающийся начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 30 секунд.

Метание мяча весом 150 г

Бросок выполняется из опорного положения стоя на месте. Учащийся отводит руку с мячом вверх и назад, выполняя замах одновременно с шагом левой или правой ноги. Бросок начинается за счет поворота и сгибания туловища и заканчивается движением руки, плечо бросающей руки за счет поворота туловища развернуто вперед. Заключительное движение кисти сообщает мячу направление броска. Упражнение выполняется три раза, в зачет идет лучшая попытка на дальность полета мяча.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет наклон и фиксирует результат в течение 2 секунд.

6. Материально-техническое обеспечение программы

Легкоатлетический стадион, легкоатлетический манеж и спортивный зал:

- беговая дорожка;
- сектор для метаний;
- стартовые колодки;
- эспандеры;
- барьеры;
- эстафетные палочки;
- набивные мячи;
- гимнастические скамейки;
- шведские стенки;
- скакалки;
- штанга;
- теннисные, баскетбольные, волейбольные мячи;
- гимнастические палки;
- конусы;
- гимнастические коврики;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные кольца.

7. Информационное обеспечение программы

1. С.Д. Антонюк, Д.Н. Астахов, М.В. Князев. Реализация игровых методик в работе с детьми-инвалидами при индивидуальной и малогрупповой форме организации оздоровительно-коррекционных занятий // Культура физическая и здоровье. 2010. № 3. С. 73-74.

2. С.П. Евсеев. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С. П. Евсеева. 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2009. 296 с.

3. Н.В. Астафьев, А.С. Самыличев. "Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников". – Омск, 1997 – 40 с.

4. В.Г. Алабин. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. Челябинск-Омск, ОРУФК, 1996

5. Л.В. Былеева, И.М. Коросков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. Подвижные игры. Практический материал. Учебное пособие. – М.: Дивизион, 2014. – 288 с.

6. В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 280 с.

7. В.И. Лях. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 2014. – 208 с.

8. А.Д. Мовшович. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 160 с.

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

10. В.П. Филин. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1974.
11. В.И. Дубровский. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Владос, 2003. – 512 с.
12. Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. – М.: Академия, 2011. – 256 с.
13. Райан Моник. Питание в спорте на выносливость. Все, что нужно знать бегуну, пловцу, велосипедисту и триатлету. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 400 с.
14. Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2012. – 304 с.
15. С. В. Петрунина, Н. Г. Демкина, Е. В. Мастерова. Основные аспекты подготовки судейской документации в легкой атлетике. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2013. – 92 с.
16. В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся по легкой атлетике. – Москва «Просвещение», 2011 г.
17. Д.С. Абдуллаев. Легкая атлетика – королева спорта // Молодой ученый. – 2018. – №27. – С. 178-179.
18. В.А. Дорохова. Исследование уровня влияния факторов на динамику численности, занимающихся физической культурой и спортом // Региональный вестник. 2016. №2 (3). С. 19-20.
19. Применение методов статистики: теория и практика: учебное пособие / Д.А. Зюкин, О.В. Святова, С.А. Беляев, Е.А. Бобровский и др. - Курск: КГМУ, 2017. С. 164.
20. Орельен Бруссаль-Дерваль, Стефан Ганно. Методика кросс-тренинга. – М.: Performing Forward, 2016. – 220 с.
21. А.А.Матишев, Г.А.Макарова, С.А.Локтев, С.М.Чернуха. Факторы риска и меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов. – М.: 2018. – 128 с.
22. Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика. Учебное пособие для СПО. – М.: 2017. – 461 с.
23. Т.В. Самоленко. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. – М.: Спорт, 2016. – 248 с.

Литература для обучающихся

1. Л.В. Былеева. и др. Подвижные игры. М., 2001
2. В.К. Добровольский. Физическая культура и здоровье. М., 1992
3. Г.М. Куколевский. Советы врача спортсмену. М., 1994
4. В.Н. Филин. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., 1990
5. И.К. Роднина, А.Г. Зайцев. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986
6. Д.В. Ольшанский. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
7. В.И. Дикуль. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990