

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАСКАД»  
Г. ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Принята на заседании  
педагогического  
Совета МУДО «ЦДО «Каскад»,  
Протокол № 13 от 06.09.2024

Утверждаю:  
Директор МУДО «ЦДО «Каскад»  
\_\_\_\_\_ Т.Ю. Захарченко  
«06» 09 2024г.  
Утверждена приказом № 0609001 о/д от  
06.09.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Сильный, ловкий, смелый»**

ID программы: 9689  
Направленность программы:  
физкультурно-спортивная  
Уровень программы: углубленный  
Категория и возраст обучающегося:  
15 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объём часов: 36 ч.  
Разработчик программы: Сабитов  
Даниль Камилевич, педагог  
дополнительного образования  
Методическое сопровождение:  
Ванюкова Лариса Вячеславовна,  
заместитель директора МУДО «ЦДО  
«Каскад»

г. Волжск  
2024г.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Пояснительная записка

Индивидуальная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – ИДООП) «Сильный, ловкий, смелый» разработана в 2024 году для индивидуальной работы с одарёнными детьми в объединении физкультурно-спортивной направленности «Стиль». Данная ИДООП имеет физкультурно-спортивную направленность. Она предназначена для проведения индивидуальных занятий с обучающимся объединения «Стиль МУДО «ЦДО «Каскад» в возрасте 15 лет.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней.

При разработке данной программы был сделан опор на примерную программу по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции», а также на методические пособия по легкой атлетике: Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолин Э.С. «Спринтерский бег», Л.П. Матвеев «Теория и методика физического воспитания».

**Актуальность ИДООП «Сильный, ловкий, смелый»:** в данной ИДООП представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки. В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса в условиях для обучающегося объединения «Стиль».

**Педагогическая целесообразность.** ИДООП «Сильный, ловкий, смелый» носит сбалансированный характер и направлена на развитие физкультурно-спортивной сферы и коммуникативной культуры обучающегося по ИДООП «Сильный, ловкий, смелый».

**Адресаты ИДООП «Сильный, ловкий, смелый»:** данная ИДООП разработана для обучающегося в возрасте 15 лет «Стиль».

**Уровень ИДООП «Сильный, ловкий, смелый»:** углубленный

**Срок освоения ИДООП «Сильный, ловкий, смелый»:** 1 год, 36 учебных часов в год в течение 36 учебных недель.

**Режим занятий:** индивидуальные занятия для обучающегося объединения «Стиль» проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час 45 минут).

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса для обучающегося объединения «Стиль»:** образовательный процесс отвечает следующим требованиям: имеет развивающий характер, то есть направлен на дальнейшее развитие природных (спортивных) задатков и интересов, является разнообразным по форме и содержанию. Формы организации образовательного процесса: теоретические (беседа, лекции), практические занятия (практические задания, физические, силовые упражнения на укрепление мышц груди, плеч, рук, ноги т.д.).

### 1.2. Цель и задачи ИДООП «Сильный, ловкий, смелый»

**Цель ИДООП:** формирование здорового образа жизни обучающегося объединения «Стиль» в Центре дополнительного образования «Каскад» г. Волжска Республики Марий Эл через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение обучающегося в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

**Задачи ИДООП:**

оздоровительные:

- содействие укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию обучающегося объединения «Стиль»;
- формирование правильной осанки при статических позах и передвижениях, обучение рациональному дыханию при выполнении физических упражнений обучающегося объединения «Стиль»;

образовательные:

- формирование основ естественных движений обучающегося объединения «Стиль», а также других двигательных действий, согласно программе физического воспитания;
- подготовка обучающегося объединения «Стиль» к выполнению государственных требований уровней физической подготовленности;
- приобретение знаний обучающимся объединения «Стиль» по физической культуре и умений применять физические упражнения в режиме дня;

воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями у обучающегося объединения «Стиль»;
- воспитание физических качеств в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями обучающегося.

**1.3. Объём ИДООП «Сильный, ловкий, смелый»** составляет 36 учебных часов в год, индивидуальные занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 45 минут).

#### **1.4. Содержание ИДООП «Сильный, ловкий, смелый»**

Основными принципами построения спортивно-оздоровительных занятий для обучающегося объединения «Стиль» являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение его особенностей, индивидуальный подход. Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития обучающегося.

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

- необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов;
- нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности учащегося объединения «Стиль»;
- увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание следует направить на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия необходимо строить с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость обучающегося.

- Вводный блок. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

- . Краткий обзор развития физкультуры История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

- Рабочие места, оборудование, снаряжение Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

- Гигиена и самоконтроль занятий. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена

занятий. Понятие о тренировке и —спортивной форме. Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль.

- Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка). Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

- Контрольные упражнения. Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. Контрольные упражнения (тестирование). Предметно-информационный компонент: - знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем; - знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье. Деятельностно-коммуникативный компонент: - применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности; - умение самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия; - самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни. Ценностно-ориентационный компонент: - сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры; - гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей; - отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации; - ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

- Подготовка обучающегося объединения «Стиль» к результативному участию в соревнованиях, турнирах, чемпионатах, первенствах по пауэрлифтингу, троеборью, четырёхборью, пятиборью различного уровня

### **1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты**

В результате освоения ИДООП «Сильный, ловкий, смелый» обучающийся объединения «Стиль»

*Будет знать:*

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;

- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

*Будет уметь:*

- составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

*Будет* активно участвовать в соревнованиях, турнирах, чемпионатах, первенствах по пауэрлифтингу, троеборью, четырёхборью, пятиборью различного уровня

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Учебный план ДООП «Сильный, ловкий, смелый»**

№ пп	Раздел, тема	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>1</b>	<b>Вводный блок.</b>				Тестирование
1.1.	Инструктаж по технике безопасности	1	1	0	Собеседование
1.2.	Рабочие места, оборудование, снаряжение	1	1	0	Собеседование, тестирование
1.3.	Гигиена и самоконтроль	1	1	0	Собеседование, тестирование
<b>2</b>	<b>Основы двигательной деятельности при выполнении упражнений</b>				
2.1	Упражнения для мышц живота	5	0	5	Практические задания, упражнения
2.2.	Упражнения для мышц груди	4	0	4	Практические задания, упражнения
2.3.	Упражнения для мышц рук	4	0	4	Практические задания, упражнения
2.4.	Упражнения для мышц ног	4	0	4	Практические задания, упражнения
2.5.	Упражнения для мышц ягодиц	4	0	4	Практические задания, упражнения
2.6.	Упражнения для мышц плеча	5	0	5	Практические задания, упражнения
3.	Подготовка к активному и результативному участию в соревнованиях, турнирах, чемпионатах, первенствах по троеборью, четырёхборью, пятиборью различного уровня	7	0	7	Практические задания, упражнения
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	

**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**  
к индивидуальной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
(ИДООП)  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Сильный, ловкий, смелый»**

Содержание	Возрастные группы
	15 лет
Количество возрастных групп в каждой параллели	1
Начало реализации программы	15.09.2024
Конец реализации программы	31.05.2025
Праздничные дни	1-6 и 8 января – Новогодние каникулы 7 января – Рождество Христово 8 марта - Международный женский день 1 мая – Праздник весны и труда 9 мая – День Победы 4 ноября – День Народного Единства
Продолжительность учебного года, всего недель, в том числе	36
1 полугодие	16
2 полугодие	20
Продолжительность занятий	45 мин
Регламент продолжительности занятий (вторая половина дня)	1 раз в неделю 1 занятие по 1 академическому часу,
Количество часов на реализацию занятий	36 ч. на 1 обучающегося
Всего учебных дней на реализацию ДООП	36 дней

### 2.3. Рабочая программа воспитания

**Рабочая программа**  
**воспитания для обучающегося объединения физкультурно-спортивной**  
**направленности**  
**«Стиль» на 2024-2025 учебный год**

**Цель воспитательной работы:** создание условий в объединении «Стиль» для достижения обучающимся необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации обучающегося объединения «Стиль».

**Основные задачи:**

- Развитие общей культуры обучающегося объединения «Стиль» через традиционные мероприятия объединения.
- Формирование у обучающегося гражданско-патриотического сознания.
- Выявление и развитие творческих способностей обучающегося путем создания творческой атмосферы через организацию совместной творческой деятельности педагога, обучающегося и родителей (законных представителей).
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

**Календарный план воспитательной работы с обучающимся объединения  
«Стиль» по ИДООП «Сильный, ловкий, смелый» на 2024-2025 учебный год**

<b>Направления воспитательной деятельности</b>	<b>Мероприятия (форма, название)</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
<b>Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</b>	Тематическое занятие «Мы против терроризма!», посвященное Дню Солидарности в борьбе с терроризмом	03.09.2024	ПДО Сабитов Д.К.
<b>Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</b>	Месячник здоровья: БДД		ПДО Сабитов Д.К.
	Вручение Памяток водителям «Правилам движения в Ваших руках»	16.09.2024	
	Просмотр видеоматериалов. Пожарная безопасность Обзор стенда «Правила поведения при пожаре». Антитеррористическая безопасность 1) Профилактическая беседа «Терроризм – зло против человечества»	30.09.2024	
<b>ОКТАБРЬ</b>			
<b>Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</b>	Единое информационное занятие безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.	18.10.2024	ПДО Сабитов Д.К.
<b>Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</b>	Профориентационное занятие «Сто дорог – одна моя» Единое занятие по теме «Мир профессий»	16.10.2024	ПДО Сабитов Д.К.
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</b>	Единое занятие «Мы – Россияне!», посвященное Дню Конституции РФ	13.12.2024	ПДО Сабитов Д.К.

<b>Духовно-нравственное направление:(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</b>	Родительское собрание: «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада» Необходимость семейных традиций в жизни ребенка Принять участие в благотворительной акции «Дари добро!», посвящённой Декаде инвалидов.	19.12.2024	ПДО Сабитов Д.К.
<b>Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</b>	Инструктаж перед каникулами на темы: «БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства», Профилактическая беседа с детьми «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой».	20.12.2024	ПДО Сабитов Д.К.
<b>ЯНВАРЬ</b>			
<b>Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</b>	Познавательная игра «Мы за здоровый образ жизни»	22.01.2025	ПДО Сабитов Д.К.
<b>МАРТ</b>			
<b>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</b>	Праздник мам, бабушек «Встреча поколений».	06.03.2025	ПДО Сабитов Д.К.
<b>МАЙ</b>			

## 2.4. Условия реализации программы

### 2.4.1. Кадровое обеспечение программы

Ф.И.О.	Должность	Место работы	Основное (совместитель)	Образование	Квалификационная категория
Сабитов Даниль Камилевич	Педагог дополни	Муниципальное учреждение	Совместитель	Марийский государственный	Нет категор

	тельного образования	дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Каскад» г. Волжска Республики Марий Эл		технический университет, 2004г. Специальность «Лесное хозяйство», квалификация «инженер» Спортсмен первого разряда кандидатов в мастера спорта России и мастеров спорта России международного класса (Диплом № ВСБ 0414494 от 27.02.2004)	ии
--	----------------------	--	--	---	----

#### **2.4.2. Материально-техническое обеспечение ИДООП «Сильный, ловкий смелый»»**

- Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён тренажёрами, гантелями, грифами, блинами, гимнастическими скакалками, гириями.

Дидактические материалы:

- Комплекты для развития отдельных мышечных групп.
- Планы тренировочной нагрузки для спортсменов разного уровня
- картотека упражнений по атлетической гимнастики
- плакаты освоения технических приёмов.
- правила судейства в силовом троеборье
- положение о соревнованиях по силовому троеборью

#### **Необходимый инвентарь для проведения индивидуальных занятий с обучающимся объединения «Стиль»**

- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг. (со съёмными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Перекладина навесная
- Брусья навесные
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Скамья навесная
- Помост
- Эспандеры
- Резиновые бинты
- Коврики

#### **2.4.3. Информационное обеспечение программы**

1. <http://nsportal.ru>

2. <http://infourok.ru>
3. <http://spo-irma2009.ucoz.ru>
4. <http://pandia.ru>
5. <http://nenuda.ru>
6. <http://uploads.ru>
7. <http://multiurok.ru>
8. <http://metod-kopilka.ru>

## **2.5. Формы и порядок проведения итоговой аттестации**

Итоговая аттестация согласно Положению МУДО «ЦДО «Каскад» проводится один раз в год в конце учебного года в форме проведения тестирования по результатам освоения теоретических материалов ИДООП «Сильный, ловкий, смелый», а также по результатам активного участия обучающегося объединения «Стиль» в соревнованиях, турнирах, чемпионатах, первенствах по троеборью, четырёхборью, пятиборью, многоборью различного уровня на уровне объединения «Олимп».

## **2.6. Оценочные материалы**

Организация мониторинга результативности программы

Формы и методы отслеживания результативности реализации ИДООП «Сильный, ловкий, смелый»:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- активное и результативное участие в соревнованиях, турнирах, чемпионатах, первенствах, по армреслингу, по троеборью, четырёхборью, пятиборью, многоборью различного уровня.

## **2.7 Методическое обеспечение**

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

При планировании спортивно-оздоровительной тренировки важно правильно распределить используемые средства и методы, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. В основу тренировочного занятия положена урочная форма.

Тренировочное занятие делится на три части.

Подготовительная часть – разминка, где включаются общеразвивающие упражнения.

Главная задача основной части – изучение элементов техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки.

Упражнения, направленные на воспитание силы, включают во вторую половину основной части занятия. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В конце основной части даются упражнения на выносливость.

В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление организма.

### **СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Средство – это конкретное содержание действия занимающегося, метод – это способ действий, путь их применения.

В качестве средств физической подготовки применяются: для развития общей выносливости – продолжительный, равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег или игра в баскетбол и футбол; для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки – упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики; для развития ловкости и координации движений – спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

Обще-подготовительные упражнения в спортивной тренировке служат основным средством общей подготовки спортсмена. Комплекс этих упражнений разнообразен. При выборе общеподготовительных упражнений одинаково важно соблюдать два требования.

Во-первых, они должны быть настолько разнообразными, чтобы в сочетании со специально-подготовительными упражнениями обеспечивать всестороннее развитие физических способностей учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С. и систематическое пополнение фонда его двигательных навыков и умений. Во-вторых, состав должен отражать в той или иной мере особенности спортивной специализации, с тем, чтобы облегчить перенос эффекта этих упражнений на избранную спортивную специализацию (перенос тренированности).

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, имеющие существенное сходство с избранной спортивной специализацией. Например, в тренировке бегуна — это бег по отрезкам соревновательной дистанции со скоростью, близкой к соревновательной, или бег по дистанции, несколько превышающей соревновательную. Специально-подготовительные упражнения по сравнению с соревновательными позволяют осуществить более избирательное, а в определенном отношении и более эффективное воздействие на отдельные качества, способности и навыки данного учащегося, необходимые в избранной спортивной специализации.

Соревновательные упражнения — это те самые целостные действия, которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в том же виде, что и в условиях состязаний по избранной спортивной специализации. Например, для спринтеров — это бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег с ходу и со старта. Значение соревновательных упражнений в подготовке этого учащегося определяется тем, что они представляют собой единственное средство, позволяющее воссоздать всю совокупность специфических требований по избранной спортивной специализации, и тем стимулировать развитие специальной тренированности. Эти упражнения, следовательно, не могут быть заменены в тренировке никакими другими, но удельный вес их в ней сравнительно невелик, поскольку они предъявляют к учащемуся особенно высокие требования и вместе с тем ограничены, как правило, по широте воздействия.

Методы спортивно-оздоровительной тренировки делят условно на группы: словесные, наглядные и практические. Методы для тренировочных занятий следует подбирать так, чтобы они соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям, уровню подготовленности занимающихся.

Словесные методы — это рассказ, объяснение, беседа, подсказка, команда и т.д. Эти методы должны использоваться в лаконичной, доступной форме и сочетаться с наглядными методами.

Наглядные методы — это, в первую очередь, правильный в методическом отношении показ упражнений и их элементов самим тренером. Также широко используют наглядные пособия.

Практические методы условно разделены на две основные подгруппы:

- методы, направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для легкой атлетики;
- методы, направленные на развитие двигательных качеств.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны и применение их в неразрывном единстве, обеспечивает эффективное решение задач тренировочных занятий.

Среди методов, направленных на освоение спортивной техники, выделяют:

- метод расчленённо-конструктивного разучивания, он применяется при разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные с последовательным объединением частей в целое;
- метод целостно-конструктивного разучивания, который применяется при разучивании относительно простых упражнений, а также сложных, разделение которых на части невозможно.

При использовании методов разучивания движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. *Подводящие упражнения*, как бы подводят к освоению

основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и т.д. *Имитационные упражнения* широко используются при совершенствовании технического мастерства, создавая представление о технике спортивного упражнения, облегчая процесс его усвоения и обеспечивая эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями. Например, в тренировке метателя в качестве имитационного упражнения используется выполнение целостного действия перед зеркалом без выпуска снаряда, акцентируя внимание на отдельные элементы движения, контролируя их точность.

Среди методов, направленных на развитие двигательных качеств, выделяют:

- непрерывный метод, характеризующийся однократным непрерывным выполнением тренировочной работы;

- интервальный метод, предусматривающий выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

В качестве других самостоятельных методов выделяют игровой и соревновательный.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и требует от обучающегося объединения «Стиль» проявления инициативы, самостоятельности, высоких координационных способностей. Соревновательный метод наиболее эффективен при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами, предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса.

При выборе тренировочных упражнений необходимо шире использовать возможность по созданию положительного эмоционального фона. Из методов выполнения упражнений надо отдавать предпочтение тем, которые обеспечивают не только рост тренированности, но и лучшее восстановление.

#### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Любая двигательная деятельность человека состоит из определенных двигательных действий, состоящих из конкретных движений. Человек выполняет множество разнообразных движений, которые будут не похожи у разных людей. Это в первую очередь зависит от строения суставов, расположения мышц и мышечных групп, активности центральной нервной системы и многих других факторов.

Все разнообразные движения человека объединяются одним основным понятием «техника». Техника движений может быть естественной и спортивной. Идет человек на работу, делает утреннюю пробежку - это естественная техника движений. Для того чтобы выиграть соревнование, победить соперника, применяется спортивная техника движений, которая требует проявления максимальных возможностей человеческого организма.

Спортивная техника движений носит целостный характер и в то же время она может разделяться на фазы: главную и вспомогательную.

Главная фаза - это ведущий элемент, где происходит реализация целевого назначения всего двигательного действия. В беге - это фаза заднего толчка бегового шага, в прыжках - фаза отталкивания, в метаниях - фаза финального движения, то есть самого толчка или броска снаряда.

Вспомогательные фазы создают оптимальные условия для выполнения главной фазы или помогают наиболее эффективно достичь цели после ее выполнения. В беге на короткие дистанции, например, это старт и стартовый разбег, в прыжках в длину - фаза полета, в высоту - переход через планку, в метании гранаты - бросковые шаги.

Для достижения наилучшего результата необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке и многое другое.

## **2.8. Список литературы**

### **2.8.1. Список литературы, рекомендуемой педагогу дополнительного образования**

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
5. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб./ Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.: ВАКО, 2005.
3. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие – М.:АРКТИ, 2007.
5. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Полымя, 1989.

### **2.8.2. Список литературы, рекомендуемой обучающемуся объединению «Стиль»**

1. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в легкой атлетике, М., ФиС, 1965.
2. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М., ФиС, 1986.
3. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. Пособие. –М.: Дрофа, 2003.
4. Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
5. Физическая культура: учебник для учащихся 5-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.; Под ред. В.И. Ляха и др. – М.: Просвещение.2007.

### **2.8.3. Ресурсы, используемые из информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

1. <http://nsportal.ru>
2. <http://e-osnoval.ru>
3. <http://sportpressa.ru>
4. <http://rusatletik.ru>
5. <http://bookfi.net>