**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 Г. АЗОВА**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  Решением педагогического совета  МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова  Протокол № 1от 18 ноября 2019 г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2  г. Азова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Зайка |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

(Разработана на основе Федеральных государственных Требований, утвержденных приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 8 ЛЕТ

Возраст обучающихся 9-18 лет

Разработчик: Бондаренко С.В.-заместитель

директора по УВР МБУ ДО

ДЮСШ № 2 г. Азова

Рецензент: 1-й вице-президент РООСОФЛА

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Пшеничнов

Азов

2019

**Содержание**

1. **Пояснительная записка** 3

1.1. Направленность, цели и задачи программы 3 1.2. Характеристика избранного вида спорта 4

1.3. Основные принципы программы 6

1.4. Прием на обучение и срок освоения программы 7

1.5. Направленность и содержание образовательного процесса 7

1.6. Продолжительность этапов спортивной подготовки 8

1.7. Результат освоения Программы базового уровня 9

1.8. Результат освоения Программы углубленного уровня 10

1.9. Результат освоения Программы базового и углубленного уровня 11

**2. Учебный план** 12

2.1 Соотношение объемов обучения по предметным областям 12

2.2. План учебного процесса 13

2.3. Календарный учебный график 15

2.4. Участие обучающихся в соревнованиях 25

**3. Методическая часть программы**  25

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы 29

**4. Воспитательная работа** 31

**5. Восстановительные мероприятия**  33

**6. Антидопинговые мероприятия**  34

**7. Система контроля и зачетные требования по этапам подготовки** 34

7.1 Перечень вопросов по теоретической части программы 38

**8. Программный материал. Практическая подготовка** 41

**9. Список литературы** 47

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* 1. **Направленность, цели и задачи образовательной программы.**

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике для групп базового и углубленного уровней сложности (далее - Программа) предназначена для организации учебно-тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа № 2 г. Азова.

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации:

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 2019 г.)
* Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ; «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939

«Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;

* Требований обязательной классификационной программы по легкой атлетике

Программа предпрофессионального дополнительного образования рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из шести лет обучения в группах базового уровня сложности и двух лет обучения в группах углубленного уровня сложности.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса обучающихся базового уровня сложности (срок обучения 6 лет) и углубленного уровня сложности (срок обучения 2 года). Программа отражает основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировок, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

Основная цель программы:

создание оптимальных условий для совершенствования и самореализации личности, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств, формирование позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий легкой атлетикой.

Основные задачи программы:

укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

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

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

профессиональная ориентация к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации.

-создание условий для прохождения спортивной подготовки, направленной на:

- отбор одаренных детей;

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

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

-подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации,

реализующие профессиональные образовательные программы в области физической

культуры и спорта;

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

**1.2. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности.**

Легкая атлетика объединяет естественные, самые распространенные и жизненно важные упражнения – ходьбу, бег, прыжки и метания, поэтому является одним из наиболее массовых видов спорта. Легкую атлетику не даром называют «королевой спорта», так как ее программа включена в олимпийские игры и во все крупнейшие международные соревнования.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

**Ходьба*-***циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

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

**Барьерный бег***–*по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

**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.

**Кроссовый бег**– смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

**Легкоатлетические прыжки**делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

в) **тройной прыжок с разбега**(К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

*Легкоатлетические метания*можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

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

*Метание диска*(К), *метание молота*(К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

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

**Многоборья***.*Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье,  у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

Ценность легкоатлетических упражнений (ходьбы, бега, прыжков и метаний) заключается в том, что в процессе занятий развиваются и совершенствуются такие важные физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, которые являются весьма важными не только для занимающихся спортом, но и для трудовой деятельности человека. Нет вида спорта, в котором бы легкоатлетические

упражнения не использовались в качестве тренировочных средств.

**1.3.** **Основные принципы образовательной программы:**

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. Направленность на максимально возможные достижения.

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. Возрастание нагрузок.

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных

особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

10. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в спортивной школе

**1.4.**  **Прием на обучение и срок освоения программы.**

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются дети в возрасте от 9 лет и старше, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта, прошедшие тестовые испытания по контрольным упражнениям, предусмотренным образовательной программой, разработанные и утвержденные образовательной организацией.

Прием на обучение по Программе проводится в соответствии с Приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового

уровня и 2 года для углубленного). Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта.

Зачисление и отчисление обучающихся, перевод из одной группы в другую

осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях и определяется решением педагогического совета и приказом директора школы.

**1.5. Направленность и содержание образовательного процесса.**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий. Учебный год начинается с «01» сентября.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в

каникулярный период обеспечивается в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации». Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ и их спортивной подготовки образовательной организацией в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные

лагеря, а также может обеспечиваться участие этих обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями или непосредственно образовательными организациями. Для обучающихся могут быть составлены индивидуальные планы, по которым обучающиеся могут самостоятельно заниматься в домашних условиях.

В программе определяются оптимальные формы, методы, содержание и приемы организации образовательной деятельности, которые являются наиболее эффективными для достижения поставленных целей и задач.

**1.6. Продолжительность этапов спортивной подготовки, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах легкой атлетики.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни сложности программы | Период обучения | Максимальн.  объем  учебно-тре-нировочной  нагрузки  в неделю (в академ. час) | Оптимальный рекомендуе-мый состав группы  (человек) | Максимальная наполняе-мость групп (человек) |
| Базовый уровень сложности | 1 год обучения | 6 | 14-16 | 25 |
| 2 год обучения | 8 | 12-14 | 20 |
| 3 год обучения | 8 | 12-14 | 20 |
| 4 год обучения | 12 | 10-12 | 14 |
| 5 год обучения | 12 | 10-12 | 14 |
| 6 год обучения | 18 | 8-10 | 12 |
| Углубленный  уровень сложности | 1 год обучения | 18 | 8-10 | 12 |
| 2 год обучения | 18 | 8-10 | 12 |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (уровней) подготовки и не может превышать:

на 1-3 году обучения базового уровня сложности 2 -х часов;

на 4-6 году обучения базового уровня – 3-х часов;

на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности- 3-х часов.

Рекомендованные формы организации деятельности обучающихся на занятиях- индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная, по подгруппам.

По типу занятия делятся на: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, контрольные, соревновательные.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия: разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных

разрядов; не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным

инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

**1.7**. **Результатом освоения Программы** **для базового уровня является**:

*В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта"*  
 знание истории развития спорта;  
 знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;  
 знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;  
 знания, умения и навыки гигиены;  
 знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;  
 знание основ здорового питания;  
 формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,

мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*В предметной области "общая физическая подготовка":*  
 укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;  
 повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;  
 развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий 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 "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.

**1.8. Результатом освоения Программы** **для углубленного уровня является**:

*В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта»:*  
 знание истории развития избранного вида спорта;  
 знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения

высокого качества жизни;  
 знание этических вопросов спорта;  
 знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;  
 знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;  
 знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;  
 знание основ спортивного питания.

*В предметной области "общая и специальная физическая подготовка":*  
 укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;  
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы 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 "основы профессионального самоопределения":*  
 формирование социально-значимых качеств личности;  
 развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);  
 развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;  
 приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;  
 приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

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

*В предметной области "судейская подготовка":*  
 освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;  
 освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

**1.9.** **Результатом освоения Программы** **для базового и углубленного уровня является**:

*В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:*  
 умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;  
 умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;  
 умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  
 приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:  
 освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;  
 знание этики поведения спортивных судей;  
 освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

*В предметной области "развитие творческого мышления"*:  
 развитие изобретательности и логического мышления;  
 развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;  
 развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*В предметной области " акробатика"*:  
 умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;  
 умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

*В предметной области "национальный региональный компонент"*:

знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

*В предметной области "специальные навыки":*  
 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 самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;  
 умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*В предметной области "спортивное и специальное оборудование":*  
 знание устройства спортивного и специального оборудования по 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**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, разработанным в соответствии с федеральными государственными

требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам. Учебный план программы определяет содержание и организацию образовательного процесса с учетом изучения всех обязательных и вариативных областей, соответствующих виду спорта легкая атлетика.

**2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| № п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы |
| 1. | Обязательные предметные области | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10-25 | 10-15 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 20-30 | - |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | - | 10-15 |
| 1.4. | Акробатика | 5-20 | 5-20 |
| 1.5. | Легкая атлетика | 15-30 | 15-30 |
| 1.6. | Основы проф. самоопределения | - | 15-30 |
| 2. | Вариативные предметные области | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5-15 | 5-10 |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | 5-10 |
| 2.3. | Развитие творческого мышления | 5-20 | 5-20 |
| 2.4. | Национальный региональный компонент | 5-20 | 5-20 |
| 2.5. | Специальные навыки | 5-20 | 5-20 |
| 2.6. | Спортивное и спец. оборудование | 5-20 | 5-20 |

**2.2. План учебного процесса для групп базового уровня сложности, рассчитанный на 46 недель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа  (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточ-ная | 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 | | **2944** | **71** | **299** | **2544** | **30** |  | **276** | **368** | **368** | **552** | **552** | **828** |
| 1 | **Обязательные предметные области** | **2079** | **71** | **204** | **1875** | **30** |  | **206** | **270** | **270** | **411** | **411** | **612** |
| 1.1 | Теоретические основы фк и спорта | 144 |  | 144 | 0 |  |  | 13 | 18 | 18 | 27 | 27 | 41 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 685 |  | 20 | 665 |  |  | 67 | 80 | 80 | 125 | 123 | 210 |
| 1.3 | Акробатика | 456 |  | 15 | 441 |  |  | 50 | 64 | 62 | 75 | 75 | 130 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 750 |  | 22 | 728 |  |  | 60 | 88 | 89 | 158 | 160 | 195 |
| 1.5 | Самостоятельная работа |  | 71 |  |  |  |  | 7 | 10 | 10 | 12 | 12 | 20 |
| 1.6 | Аттестация |  |  |  |  | 30 |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 1.7 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 44 |  | 3 | 41 |  |  | **5** | **6** | 7 | 8 | 8 | 10 |
| 2 | **Вариативные предметные области** | **764** |  | **95** | **669** |  |  | ***70*** | ***98*** | **98** | **141** | **141** | **216** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 162 |  | 34 | 128 |  |  | 17 | 22 | 22 | 28 | 28 | 45 |
| 2.2 | Развитие творческого мышления | 144 |  | 5 | 139 |  |  | 13 | 18 | 18 | 27 | 27 | 41 |
| 2.3 | Национальный региональный компонент | 144 |  | 5 | 139 |  |  | 13 | 18 | 18 | 27 | 27 | 41 |
| 2.4 | Специальные навыки | 146 |  | 6 | 140 |  |  | 13 | 18 | 18 | 27 | 27 | 43 |
| 2.5 | Спортивное и специальное оборудование | 144 |  | 61 | 83 |  |  | 10 | 18 | 18 | 28 | 28 | 42 |
| 2.6 | Медицинское обследование | 24 |  | 1 | 23 |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

**План учебного процесса для групп углубленного уровня сложности, рассчитанный на 46 недель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа  (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Общий объем часов | | **1656** | **50** | **367** | **1227** | **8** | **4** | **828** | **828** |
| 1 | **Обязательные предметные области** | **1084** | **50** | **224** | **860** | **8** | **4** | ***573*** | ***573*** |
| 1.1 | Теоретические основы фк и спорта | 82 |  | 82 | 0 |  |  | 41 | 41 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 220 |  | 15 | 205 |  |  | 110 | 110 |
| 1.3 | Акробатика | 162 |  | 10 | 152 |  |  | 82 | 80 |
| 1.4 | Вид спорта (Легкая атлетика) | 350 |  | 15 | 335 |  |  | 174 | 176 |
| 1.5 | Основы профессионального самоопределения | 250 |  | 100 | 150 |  |  | 125 | 125 |
| 1.6 | Самостоятельная работа |  | 50 |  |  |  |  | 25 | 25 |
| 1.7 | Аттестация |  |  |  |  | 8 | 4 | 6 | 6 |
| 1.8 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 20 |  | 2 | 18 |  |  | 10 | 10 |
| 2 | **Вариативные предметные области** | **510** |  | **143** | **367** |  |  | **255** | **255** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 90 |  | 15 | 75 |  |  | 45 | 45 |
| 2.2 | Развитие творческого мышления | 82 |  | 20 | 62 |  |  | 41 | 41 |
| 2.3 | Национальный региональный компонент | 82 |  | 30 | 52 |  |  | 41 | 41 |
| 2.4 | Специальные навыки | 84 |  | 30 | 54 |  |  | 42 | 42 |
| 2.5 | Судейская подготовка | 82 |  | 27 | 55 |  |  | 41 | 41 |
| 2.6 | Спортивное и специальное оборудование | 82 |  | 20 | 62 |  |  | 41 | 41 |
| 2.7 | Медицинское обследование | 8 |  | 1 | 7 |  |  | 4 | 4 |

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы для групп базового уровня сложности 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СЕНТЯБРЬ | | | | 30.09-06.10 | ОКТЯБРЬ | | | 28.10-03.11 | НОЯБРЬ | | | 25.11-01-12 | ДЕКАБРЬ | | | | 30.12-05.01 | ЯНВАРЬ | | | 27.01-02.02 | ФЕВРАЛЬ | | | 24.02-01.03 |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 |
| Количество занятий | 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 |
| Нагрузка в часах: | 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 |
| **Обязательные предметные области:** | **4** | **4** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** | **4** | **5** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** | **4** | **5** | **4** |
| -теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 | - | 1 |  | - | 1 |  | 1 | - |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |
| - общая физическая подготовка | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| -акробатика | 2 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | - |
| -легкая атлетика |  | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| -самостоятельная работа |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - аттестация | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| -физкультурные и спортивные мероприятия |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| **Вариативные предметные области:** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| -различные виды спорта и подв. игры |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
| -развитие творческого мыщления |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| - национальный регион. компонент |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |
| -специальные навыки |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| - спортивное и спец.оборудование |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| - медицинское обследование | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | МАРТ | | | | 30.03-05.04 | АПРЕЛЬ | | | 27.04-03.05 | МАЙ | | | 25.05-31.05 | ИЮНЬ | | | | 29.06.-05.07 | ИЮЛЬ | | Всего |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-18 |
| Количество занятий | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 138 |
| Нагрузка в часах: | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **276** |
| **Обязательные предметные области:** | **5** | **5** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **4** | **5** | **5** | **4** | **4** | **4** | **4** | **5** | **206** |
| -теоретические основы физ.культуры и спорта |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 13 |
| - общая физическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 67 |
| - акробатика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 50 |
| -легкая атлетика | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 60 |
| -самостоятельная работа |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 7 |
| - аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| -физкультурные и спортивные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |
| **Вариативные предметные области:** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **70** |
| -различные виды спорта и подвижные игры |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 17 |
| -развитие творческого мыщления |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 13 |
| - национальный региональный компонент |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 13 |
| -специальные навыки |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |
| - спортивное и спец.оборудование | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 10 |
| - медицинское обследование |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы для групп базового уровня сложности 2-3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СЕНТЯБРЬ | | | | 30.09-06.10 | ОКТЯБРЬ | | | 28.10-03.11 | НОЯБРЬ | | | 25.11-01-12 | ДЕКАБРЬ | | | | 30.12-05.01 | ЯНВАРЬ | | | 27.01-02.02 | ФЕВРАЛЬ | | | 24.02-01.03 |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 |
| Количество занятий | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Нагрузка в часах: | 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 |
| **Обязательные предметные области:** | **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** |
| -теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |
| - общая физическая подготовка | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 2 | 2 |
| -акробатика | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| -легкая атлетика | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| -самостоятельная работа |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
| - аттестация | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -физкультурные и спортивные мероприятия |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **Вариативные предметные области:** | **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** |
| -различные виды спорта и подвижные игры | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| -развитие творческого мыщления |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |
| - национальный региональный компонент |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |
| -специальные навыки |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| - спортивное и спец.оборудование |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| - медицинское обследование |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | МАРТ | | | | 30.03-05.04 | АПРЕЛЬ | | | 27.04-03.05 | МАЙ | | | 25.05-31.05 | ИЮНЬ | | | | 29.06.-05.07 | ИЮЛЬ | | Всего |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-18 |
| Количество занятий | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 184 |
| Нагрузка в часах: | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | **368** |
| **Обязательные предметные области:** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **270** |
| -теоретические основы физ.культуры и спорта |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 18 |
| - общая физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 80 |
| - акробатика | 2 | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 64 |
| -легкая атлетика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 88 |
| -самостоятельная работа |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 10 |
| - аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| -физкультурные и спортивные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| **Вариативные предметные области:** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **98** |
| -различные виды спорта и подвижные игры |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 22 |
| -развитие творческого мыщления |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 | 18 |
| - национальный региональный компонент |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 18 |
| -специальные навыки | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |
| - спортивное и спец.оборудование |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 18 |
| - медицинское обследование |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы для групп базового уровня сложности 4-5 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СЕНТЯБРЬ | | | | 30.09-06.10 | ОКТЯБРЬ | | | 28.10-03.11 | НОЯБРЬ | | | 25.11-01-12 | ДЕКАБРЬ | | | | 30.12-05.01 | ЯНВАРЬ | | | 27.01-02.02 | ФЕВРАЛЬ | | | 24.02-01.03 |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 |
| Количество занятий | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Нагрузка в часах: | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| **Обязательные предметные области:** | **9** | **8** | **10** | **10** | **8** | **9** | **10** | **10** | **7** | **9** | **9** | **10** | **9** | **9** | **9** | **10** | **9** | **9** | **10** | **9** | **9** | **9** | **9** | **10** | **9** | **9** |
| -теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| - общая физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| -акробатика | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| -легкая атлетика | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| -самостоят. работа |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
| - аттестация | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -физкультурные и спорт. мероприятия |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вариативные предметные области:** | **3** | **4** | **2** | **2** | **4** | **3** | **2** | **2** | **5** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** |
| -различные виды спорта и подвижные игры | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |
| -развитие творческого мыщления | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |
| - национальный регион. компонент | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |
| -специальные навыки |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| - спортивное и спец.оборудование |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| - медицинское обследование |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | МАРТ | | | | 30.03-05.04 | АПРЕЛЬ | | | 27.04-03.05 | МАЙ | | | 25.05-31.05 | ИЮНЬ | | | | 29.06.-05.07 | ИЮЛЬ | | Всего |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-18 |
| Количество занятий | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 184 |
| Нагрузка в часах: | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **552** |
| **Обязательные предметные области:** | **9** | **10** | **10** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** | **10** | **9** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **7** | **9** | **8** | **7** | **411** |
| -теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 27 |
| - общая физическая подготовка | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 125 |
| -акробатика | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 75 |
| -легкая атлетика | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 158 |
| -самостоятельная работа |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 12 |
| - аттестация |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| -физкультурные и спорт. мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 8 |
| **Вариативные предметные области:** | **3** | **2** | **2** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4** | **3** | **4** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **141** |
| -различные виды спорта и подв. игры |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 28 |
| -развитие творческого мыщления | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 27 |
| - национальный региональный компонент | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 27 |
| -специальные навыки |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 27 |
| - спортивное и спец.оборудование | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 28 |
| - медицинское обследование |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы для групп базового уровня сложности 6 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СЕНТЯБРЬ | | | | 30.09-06.10 | ОКТЯБРЬ | | | 28.10-03.11 | НОЯБРЬ | | | 25.11-01-12 | ДЕКАБРЬ | | | | 30.12-05.01 | ЯНВАРЬ | | | 27.01-02.02 | ФЕВРАЛЬ | | | 24.02-01.03 |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 |
| Количество занятий | 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 |
| Нагрузка в часах: | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| **Обязательные предметные области:** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |
| -теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| -акробатика | 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 |
| -легкая атлетика | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 |
| -самостоятельная работа |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| - аттестация | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -физкультурные и спорт. мероприятия |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| **Вариативные предметные области:** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| -различные виды спорта и под. игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| -развитие творческого мыщления |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |
| - национальный регион. компонент | 1 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| -специальные навыки | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 1 | 2 |  |
| - спортивное и спец.оборудование |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |
| - медицинское обследование | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | МАРТ | | | | 30.03-05.04 | АПРЕЛЬ | | | 27.04-03.05 | МАЙ | | | 25.05-31.05 | ИЮНЬ | | | | 29.06.-05.07 | ИЮЛЬ | | Всего |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-18 |
| Количество занятий | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 276 |
| Нагрузка в часах: | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | **828** |
| **Обязательные предметные области:** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **612** |
| -теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 41 |
| - общая физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 210 |
| -акробатика | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 130 |
| -легкая атлетика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 7 | 7 | 5 | 7 | 5 | 195 |
| -самостоят.работа |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 | 20 |
| - аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| -физкультурные и спорт. мероприятия |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| **Вариативные предметные области:** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **216** |
| -различные виды спорта и подв. игры |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 45 |
| -развитие творческого мыщления | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 41 |
| - национальный регион. компонент | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 41 |
| -специальные навыки |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  | 43 |
| - спортивное и спец.оборудование | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 | 42 |
| - медицинское обследование |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы для групп углубленного уровня сложности 1-2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СЕНТЯБРЬ | | | | 30.09-06.10 | ОКТЯБРЬ | | | 28.10-03.11 | НОЯБРЬ | | | 25.11-01-12 | ДЕКАБРЬ | | | | 30.12-05.01 | ЯНВАРЬ | | | 27.01-02.02 | ФЕВРАЛЬ | | | 24.02-01.03 |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 |
| Количество занятий | 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 |
| Нагрузка в часах: | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| **Обязательные предметные области:** | **15** | **14** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **13** | **12** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **11** | **11** | **13** | **15** | **13** | **13** | **11** | **11** | **11** | **11** | **13** | **13** |
| -теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - общая физическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| -акробатика | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| -легкая атлетика | 7 | 7 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 8 | 6 | 7 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| основы профессион. самоопределения | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| -самостоятельная работа |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |
| - аттестация | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| -Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| **Вариативные предметные области:** | **3** | **4** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **5** | **6** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **7** | **7** | **5** | **3** | **5** | **5** | 7 | **7** | **7** | **7** | **5** | **5** |
| -различные виды спорта и подвижные игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| -развитие творческого мыщления |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - национальный региональный компонент | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| -специальные навыки | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - спортивное и спец.оборудование | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| -судейская подготовка |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| - медицинское обследование |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | МАРТ | | | | 30.03-05.04 | АПРЕЛЬ | | | 27.04-03.05 | МАЙ | | | 25.05-31.05 | ИЮНЬ | | | | 29.06.-05.07 | ИЮЛЬ | | Всего | |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-18 |
| Количество занятий | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 276 |
| Нагрузка в часах: | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | **828** |
| **Обязательные предметные области:** | **14** | **14** | **13** | **13** | **13** | **12** | **12** | **12** | **13** | **12** | **12** | **12** | **11** | **13** | **11** | **12** | **13** | **13** | **14** | **14** | **573** |
| -теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 41 |
| - общая физическая подготовка | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 110 |
| - акробатика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 80 |
| -легкая атлетика | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 7 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 176 |
| -основы профессион. самоопределения | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 125 |
| -самостоятельная работа | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 25 |
| - аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| -физкультурные и спортивные мероприятия |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 10 |
| **Вариативные предметные области:** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **7** | **5** | **7** | **6** | **5** | **5** | **4** | **4** | **255** |
| -различные виды спорта и подвижные игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 45 |
| -развитие творческого мыщления |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 41 |
| - национальный региональный компонент | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 41 |
| -специальные навыки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 42 |
| - спортивное и спец.оборудование | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 41 |
| - судейская пордготовка |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |  |  |  |  | 41 |
| - медицинское обследование |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

**2.4. Участие обучающихся в соревнованиях.**

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:  
 регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация; организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;  
 организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Организационно-методические указания**

Учебно-тренировочные занятия в группах строятся на основании данной программы. Учебный материал изложен в методической последовательности, начиная с групп базового уровня сложности до групп углубленной сложности, с учетом многолетнего опыта работы по подготовке юных спортсменов.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. Теоретическая подготовка проводится, как отдельное занятие (аудиторное), так и во время практического занятия в форме бесед, лекций, рассказа, и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность в части формирования у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях двигательной активности. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Прохождение практической подготовки осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся.

Внимание тренера-преподавателя должно быть обращено на то, в каком возрастном периоде появляются благоприятные условия преимущественного развития отдельных физических качеств.

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

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;

- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;

- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;

- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;

- гибкость: с 6 до 10 лет;

- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, задача которой заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части урока изучается и совершенствуется техника легкоатлетических упражнений. Изучение и совершенствование техники упражнений должно проводиться с соблюдением дидактических принципов последовательности (от простого сложному, от лёгкому к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся.

Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочного занятия. Эти упражнения направленны на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств.

Средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения: для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Комплексы упражнений с предметами и без, направленные на воспитание конкретных двигательных умений или развитие физических качеств. Упражнения: для развития ловкости, координации, скоростно-силовых качеств, быстроты, равновесия, силы.

*Специальная физическая подготовка.* Средствами СФП являются (интегральные) соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. В программе указываются как отдельные упражнения, так и комплексы, направленные на решения конкретных задач СФП; комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплексы упражнений для развития взрывной силы; комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости и др.; упражнения на гибкость и растягивание, равновесие и устойчивость, именно на те качества, которые необходимы в любом виде спорта; упражнения на подвижность голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Упражнения, имеющие специальную направленность, указываются в содержательной части программы.

*Вид спорта.* Средствами являются упражнения, характеризующие основные базовые технические элементы видов спорта: ходьба, бег, прыжки, метания, перемещения, движения руками, ногами, телом;

*Акробатика.* В программу включаются средства, направленные на всестороннее и гармоническое развитие обучающихся: совершенствование технической подготовленности; повышение уровня развития физических качеств; координационных способностей, гибкости, быстроты, силы, выносливости; формирование осанки;

Прописываются средства акробатики, способствующие преодолению земного притяжения, формирующие умения правильно группироваться, сохранять равновесие, координировать все свои действия; упражнения для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата..

*Тактическая подготовка* предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования.

Для *развития тактического мышления* рекомендуется использовать тактические варианты и творческие задания, моделирование действий соперника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

В части *психологической подготовки* воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции обучающихся, умение управлять своим психическим состоянием. Общими средствами являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта (спортивной дисциплины); специальные психологические средства – беседы, сюжетные и подвижные игры, задания; экскурсии, видео просмотры, встречи с выдающимися людьми, чемпионами, олимпийцами.      Следует использовать различные упражнения на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности. Дополнительно выделяются такие средства, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические процедуры (сауна, массаж, бассейн и т.п.)

Для *воспитания морально-волевых качеств* личности и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера- преподавателя, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Разделение учебной деятельности на относительно самостоятельные подразделы (техническую, тактическую, физическую, психологическую) упорядочивает представления о составляющих качествах высокого уровня обученности (мастерства), позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом обучения.

*Основы профессионального самоопределения.* Средства обучения по данной предметной области в программе должны быть направлены на готовность обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, реализацию перспектив своего развития в выбранной деятельности, самоопределение с выбором профессии. Также необходимо отразить информацию о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержании, условиях и сроках обучения. Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, демонстрация, практические целевые занятия, экскурсии на производство, волонтерство и др.

*Различные виды спорта и подвижные игры.* В содержание включаются средства, способствующие развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных компетенций: упражнения для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка; для повышения общего уровня работоспособности обучающихся или его поддержания; для создания специального развития физических способностей; для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после длительных нагрузок; для решения педагогических и психологических задач.

Основными вариативными средствами являются: акробатика - кувырки, перекаты, группировки, перевороты; гимнастика - висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии; спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, тэг-регби) - броски мяча, стойки и перемещения, передачи мяча и т.д., виды единоборств - статические упоры, воспитание силы, воли, плавание - развитие общей выносливости, улучшение нервной системы, воспитание силы, оздоровление и восстановление организма.

Подвижные игры, способствующие формированию умений и навыков, являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развитию личностных качеств. В программе следует учитывать подвижные игры по преимущественному проявлению физических качеств: «ловкость» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание); «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость; «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера; «выносливость» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

*Развитие творческого мышления.* Средства, используемые в программе, должны быть направлены на: развитие творческого и логического мышления, тесно связанного с технической и тактической подготовкой; умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения; самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия; вариативно исполнять технические элементы в изменяющихся условия.

Изучение и исполнение стандартных ситуаций, движений, комплексов упражнений развивает г*лубину мышления. Широта мышления* включает наигранные (освоенные) комбинации, проектирование стандартных ситуаций, возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями; выполнение хорошо изученных технических элементов с дополнительным заданием.

Упражнения, направленные на развитие к*ритичности мышления,* должны быть направлены на воспитание способности обучающего правильно оценивать объективные условия, собственную деятельность, при необходимости уметь отказаться от избранного пути и найти другой способ действия, больше отвечающий условиям деятельности. Б*ыстрота мышления* включает упражнения, способствующие формированию умений мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени; дополнительные задания в конце выполнения изученного упражнения; моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них.

Для успешного формирования и развития творческого мышления обучающегося важно учитывать специфику вида спорта, специфику знаний, методы их усвоения и практического применения.

*Судейская подготовка для углубленного уровня.* Основные формы и средства судейской подготовки – целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия; разработка положения о соревновании, судейство внутри учебной группы; заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям; изучение различных схем и систем проведения соревнований; ознакомление с функциями судейской коллегии по виду спорта; организация и проведения спортивного мероприятия в организации, в учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

*Национальный региональный компонент.* Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение музея спорта, домашних матчевых встреч по избранному виду спорта и т.п. Данный раздел может быть интегрирован в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровнях обучения. Смысловое и содержательное наполнение регионального компонента является составной частью региональной политики каждого субъекта Российской Федерации.

*Специальные навыки.* Средства, используемые в программе, должны формировать у обучающихся навыки безопасного поведения и развивать умения идентифицировать факторы риска и опасности. Для этого рекомендуется: проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажёров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков. Формы реализации – беседа, рассказ, инструктаж. Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

*Спортивное и специальное оборудование.* Содержание данного раздела должно быть направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию. Темы раздела, например, «технические устройства, оборудование и инвентарь вида спорта», «устройство, уход и ремонт спортивного инвентаря и оборудования избранного вида спорта» могут быть интегрированы на базовом и углубленном уровнях обучения в раздел ««теоретические основы физической культуры и спорта».

Реализация мероприятий раздела рекомендуется в заключительной части занятий, в подготовительном или восстановительном периоде.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых качеств. При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного санитарно-технического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

Общие требования безопасности

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в Учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены, санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой виды ответственности, установленные законодательством РФ.

К занятиям по спортивной акробатике допускаются дети с девятилетнего и старше, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр (проводится два раза в год) и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Вход в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить внимание на подготовку и исправность спортивного инвентаря и оборудования для занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Учебно-тренировочные занятия начинаются и проходят согласно расписания

- Каждый занимающийся должен быть в спортивной форме, обязан внимательно и дисциплинированно относиться к занятиям; выполнять упражнения после разминки с разрешения тренера-преподавателя.

- Недопустимые самостоятельные занятия обучающихся в отсутствии тренера-преподавателя.

- Неорганизованное передвижение спортсменов и шум в зале могут явиться причиной травм.

- Спортсмен не должен выполнять плохо освоенные упражнения без страховки.

- Не выполнять упражнения без разминки.

- При наличии усталости не делать сложных упражнений.

- Не выполнять упражнений до тех пор, пока оно не будет понято и продумано.

Требования безопасности при беге:

- при групповом старте на короткие дистанции разрешается бежать только по своей дорожке;

- во избежание столкновений следует исключить резко стопорящую остановку; − возвращаться на старт следует по крайней дорожке;

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

-при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем;

- выполнять разминочный бег следует по крайней дорожке.

Требования безопасности для прыжков:

- запрещается класть грабли зубьями вверх;

- запрещается выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;

- выполнение прыжков выполняется поочередно с разрешения тренера-преподавателя;

- после выполнения прыжка обучающийся должен быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Требования безопасности для метаний:

- перед выполнением упражнений по метанию обучающийся должен посмотреть, нет ли людей в секторе метания;

- запрещается оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

- идти в сектор за спортивным инвентарем обучающийся должен только с разрешения тренера-преподавателя.

Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений без страховки;

- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на тренажерах с влажными ладонями.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

-После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

-Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

- Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- По окончании занятий тщательно осмотреть рабочее помещение, закрыть его, обесточив электросеть.

**4. Воспитательная работа**

Система воспитательной работы спортивной школы состоит из комплекса мер по подготовке спортсменов, направленных на их физическое и интеллектуальное развитие, обеспечивающей освоение ими здорового образа жизни на основе достижения высоких спортивных результатов и формирования социального иммунитета к негативным воздействиям окружающей среды. Воспитательная работа– обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Суть воспитательной работы в ДЮСШ заключается в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми мероприятиями.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

План воспитательной работы должен включать следующие направления*:* освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям; стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; организация общественно значимой деятельности;внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся; развитие исследовательского потенциала; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

Тренер-преподаватель в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

**Важные условия воспитательного процесса:**

- четкое планирование, алгоритм педагогических действий с содержательной и временной последовательностью;

- просветительская работа, единство требований и воспитательных воздействий взрослых, контактирующих с ребенком;

- создание системы отношений, помогающих ребенку на каждом возрастном этапе успешно решать свои задачи в основных сферах деятельности.

**Формы воспитательной работы:**

Индивидуальные и групповые:

1. Воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;

2. Воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий.

**Содержание воспитательной работы:**

1. Углублять интерес обучаемых к занятиям спортом, расширять их знания в области спорта (обеспечить высокое качество проведения учебно-тренировочного процесса, сделать учебно-тренировочный процесс более понятным, стимулировать сознательное и активное отношение к занятиям и побуждать к проявлению элементов творчества при выполнении заданий);

2. Формировать в сознании воспитанников эталон спортсмена, который становится ориентиром для подражания и самовоспитания (знакомство с биографиями крупнейших спортсменов мира, организация встреч с ведущими спортсменами, посещении учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсменов высокой квалификации);

3. Пробуждать потребность к самовоспитанию и руководить его осуществлением (воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества, эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться);

4. Побуждать волевые проявления воспитанников в области выполнения намеченного. Укреплять веру в свои силы и возможности;

5. Воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;

6. Формировать спортивный коллектив, при котором наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы;

**Методы воспитательной работы:**

* Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на

учебно-тренировочных занятиях;

* Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* Проведение бесед дискуссионного характера; организация вечеров отдыха, чествование победителей и др.,
* Положительный личный пример тренера-преподавателя;
* Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера; при этом функцию контроля как можно быстрее переложить с тренера на актив группы, затем добиваться взаимоконтроля и самоконтроля;
* Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
* Общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами:
* Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания);

**Основные направления воспитательной работы:**

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель государственно-патриотического воспитания– формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство). В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитаниенаправлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

**5. Восстановительные мероприятия**

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;

- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;

- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- физио-терапевтические средства: различные виды массажа, сауна.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;

* комфортные условия быта и отдыха;

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

**6. Антидопинговые мероприятия**

Осуществляя единую политику в области физической культуры м спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в ДЮСШ №2 разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся спортсменов. В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание мероприятий | Форма проведения | Сроки реализации |
| 1 | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача | Согласно плану работы ДЮСШ № 2  В течение года |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) |
| 3 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения |
| 4 | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |

**7. Система контроля и зачетные требования по этапам подготовки**

Освоение программы, отдельной её части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

*Текущий контроль* осуществляется педагогическим работником, тренером-преподавателем, реализующим образовательную программу.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяются педагогическим работником в соответствии с планом учебного процесса образовательной программы.

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

Средствами текущего контроля должны являться контрольно-тестовые упражнения по технической, общей и специальной физической подготовке. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме беседы, тестирования.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждой теме (разделу) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются педагогическим работником в соответствии с образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении обучающегося.

*Промежуточная аттестация* обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении полугодия или учебного года (при переводе на следующий год) в формах, предусмотренных конкретной образовательной программой. *Формами* проведения промежуточной аттестации могут быть: итоговое занятие, зачет по базовым предметным областям, экзамен, тестирование по обязательным предметным областям, показательные выступления, просмотр, сдача нормативов, открытое занятие, мониторинг. Результаты и достижения обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях могут быть учтены, как промежуточная аттестация, и внесены в протокол только по решению педагогического совета образовательной организации.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется руководителем образовательной организации с учетом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

*Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.*

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

*Итоговая аттестация* проводится в конце второго полугодия последнего года обучения. *Формой* может быть: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования. *Средства:* контрольно-тестовые упражнения.

Контрольно-приемные нормативы принимаются в июле-августе, контрольно-переводные нормативы в мае.

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 70 до 100 % по ОФП и СФП.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением педагогического совета.

**Нормативы по общей физической подготовке**

**для зачисления в группу 1 года базового уровня сложности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м. с н/с  (не более 6,0 с) | Бег 30 м. с н/с  (не более 6,4 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м. без учета времени | Бег 1000 м. без учета времени |
|  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Метание теннисного мяча  (на учет техники) | Метание теннисного мяча  (на учет техники) |

**Контрольные нормативы для оценки**

**результатов освоения программы для групп базового уровня подготовки**

ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид / год обучения | 1 год БУ | 2 год БУ | 3 год БУ | 4 год БУ | 5 год БУ | 6 год БУ |
| Скоростные качества | | | | | | |
| Бег 30 м. с н/с. | 6,2 с. | 5,8 с. | 5,6 с. | - | - | - |
| Бег 60 м. с н/с. | - | - | - | 9,6 с. | 9,4 с. | 9,0 с. |
| Бег 300 м. | - | - | - | 58,0 с. | 56,0 с. | 53,0 с. |
| Выносливость | | | | | | |
| Бег 1000 м. | Без учета  времени | Без учета  времени | - | 5:00,0 | 4:30,0 | 4:10,0 |
| Бег 1500 м. | - | - | Без учета  времени | - | - | - |
| Скоростно-силовые качества | | | | | | |
| Прыжок в длину с места | 135 см. | 150 см. | 160 см. | 165 см. | 175 см. | 180 см. |
| Метание теннисного мяча | На учет техники | 15.00 м. | 20.00 м. | - | - | - |
| Бросок  набивного мяча (2 кг) | - | - | - | 7.00 м. | 8.00 м. | 9.00 м |

ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид / год обучения | 1 год БУ | 2 год БУ | 3 год БУ | 4 год БУ | 5 год БУ | 6 год БУ |
| Скоростные качества | | | | | | |
| Бег 30 м. с н/с. | 5,8 с. | 5,6 с. | 5,4 с. | - | - | - |
| Бег 60 м. с н/с. | - | - | - | 9,0 с. | 8,6 с. | 8,3 с. |
| Бег 300 м. | - | - | - | 50,0 с. | 48,0 с. | 45,0 с. |
| Выносливость | | | | | | |
| Бег 1000 м. | Без учета  времени | Без учета  времени | - | 4:30,0 | 4:00,0 | 3:30,0 |
| Бег 1500 м. | - | - | Без учета  времени | - | - | - |
| Скоростно-силовые качества | | | | | | |
| Прыжок в длину с места | 135 см. | 150 см. | 160 см. | 165 см. | 175 см. | 180 см. |
| Метание теннисного мяча | На учет техники | 15.00 м. | 20.00 м. | - | - | - |
| Бросок набивного мяча (2 кг) | - | - | - | 7.00 м. | 8.00 м. | 9.00 м |

**Контрольные нормативы для оценки результатов**

**освоения программы для групп углубленного уровня подготовки**

**специализирующихся в прыжках и многоборьях**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид | 1 год УУ | | 2 год УУ | | 1 год УУ | | 2 год УУ | |
| юноши | | | | девушки | | | |
| прыжки | м/борья | прыжки | м/борья | прыжки | м/борья | прыжки | м/борья |
| Бег 30м. с/х | 3.5 | 3.6 | 3.3 | 3.4 | 3.8 | 3.9 | 3.6 | 3.7 |
| Бег 30м. с н/с | 7.8 | 7.9 | 7.6 | 7.7 | 8.7 | 8.8 | 8.5 | 8.6 |
| Бег 300м. | 44.0 | 43.0 | 42.5 | 43.0 | 49.0 | 50.0 | 48.0 | 49.0 |
| Прыжок в длину  с места | 225 | 220 | 235 | 230 | 200 | 190 | 210 | 200 |
| Прыжок в высоту | 160 | 150 | 170 | 160 | 140 | 135 | 150 | 145 |
| Тройной прыжок с места | 680 | 650 | 700 | 680 | 540 | 520 | 580 | 560 |
| Прыжок в длину с разбега | 540 | 500 | 580 | 530 | 450 | 440 | 470 | 460 |
| Бросок наб/ мяча снизу вперед | 9.50 | 9.00 | 10.50 | 10.00 | 8.50 | 8.00 | 9.50 | 9.00 |

**Контрольные нормативы для групп углубленной сложности**

**специализирующихся в спринте**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Девушки | | Юноши | |
| 1 год УУ | 2 год УУ | 1 год УУ | 2 год УУ |
| 1.Бег 30м с/х | 3.8 | 3.6 | 3.5 | 3.3 |
| 2.Бег 60м н/c | 8.7 | 8.5 | 7.8 | 7 |
| 3.Бег 100 н/с | 15.1 | 14.6 | 12.7 | 12.2 |
| 4.Бег 150м | 23.0 | 22.0 | 21.0 | 19.5 |
| 5.Бег 300м | 49.0 | 48.0 | 43.0 | 42.0 |
| 6.Прыжок в длину с места | 200 | 210 | 225 | 235 |
| 7.Тройной прыжок с места | 5.50 | 5.80 | 6.80 | 7.00 |
| 8.Бросок н/м (ядра) снизу вверх | 8.50  (3 кг) | 9.50 | 9.00  (5 кг) | 10.00 |

7.1. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

Тема №1. История развития избранного вида спорта.

Легкая атлетика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Становление и развитие вида спорта России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране, регионе, области, крае, городе, спортивной школе. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация, федерация легкой атлетики России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Тема №2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Тема №3. Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике.

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы учебно-тренировочных занятий. Основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого тренировочного занятия, количество повторений элементов, связок и упражнений.

Предпосылки обучения легкоатлетическим упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания элементов и упражнений. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по легкой атлетике.

Антидопинговые правила.

Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Тема №5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях легкой атлетикой.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Тема №8. Основы спортивного питания.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес акробата. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

Тема №9. Требования к оборудованию и инвентарю.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные.

Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий легкой атлетикой.

Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

Тема №10. Требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина учащихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении легкоатлетических упражнений.

Значение и содержание разминки на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

Тема №11. Профессиональная терминология в легкой атлетике.

Значение и роль терминологии в легкой атлетике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи в карточках участника соревнований. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины легкоатлетических элементов.

Тема №12. Психологическая подготовка.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств легкоатлета. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным элементам и упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Учёт индивидуальных психологических особенностей занимающихся. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки легкоатлетов.

Тема №16. Единая всероссийская спортивная классификация.

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

**8**. **Программный материал. Практическая подготовка**

**ГРУППЫ 1-3 ГОДА БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

**Основные задачи на этапе**

укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

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

овладение основами техники выполнения легкоатлетических упражнений;

приобретение соревновательного опыта.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Краткий обзор развития и состояния легкой атлетики в России.

Легкая атлетика, как вид спорта, её характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния легкой атлетики в городе, области, России. Значение и место легкой атлетики в российской и мировой системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития легкой атлетики в стране, городе, области.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на занимающихся, врачебный контроль.

Возрастные особенности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях легкой атлетикой. Показания и противопоказания при занятиях легкой атлетикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Основы самоконтроля занимающихся, предупреждение травм.

3. Терминология легкоатлетических упражнений.

Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног, рук. Основные термины, обозначающие индивидуальные легкоатлетические упражнения.

4. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов.

Личная гигиена спортсмена, правильный режим дня и здоровое питание. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методы их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание и процесс занятий утренней гимнастикой и легкой атлетикой.

5. Места занятий, оборудование.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила использования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования. Техника безопасности во время занятий.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях легкой атлетикой. Показания и противопоказания при занятиях легкой атлетикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Основы самоконтроля занимающихся, предупреждение травм.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех учебных групп и для спортсменов всех специализации).

Задачи обучения и тренировки: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 1800 и 3600, «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 защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча 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.

Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

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

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

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Велоспорт. Езда на велосипеде по пересеченной местности, велосипедные прогулки.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

**Развитие силы /силовая подготовка/**

* Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями / гантели, набивные мячи, вес партнера/
* Упражнения на снарядах и со снарядами
* Упражнения из других видов спорта
* Подвижные и спортивные игры

**Развитие быстроты /скоростная подготовка/**

* Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
* Подвижные и спортивные игры

**Развитие выносливости**

* Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
* Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время / коньки, плавание, ходьба/
* Подвижные и спортивные игры

**Развитие ловкости /координационная подготовка/**

* Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
* Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
* Подвижные и спортивные игры

**Развитие гибкости**

* Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

**Специальная физическая подготовка**

* Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без

снарядов.

* Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без

снарядов.

* Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых
* качеств, быстроты, выносливости).
* Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.
* Специальные упражнения в парах (с партнёром).

**Обучение и совершенствование техники**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической

стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции

- барьерный бег

- прыжки в длину

- прыжки в высоту

- толкание ядра

- метание копья (мяча)

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;

- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;

- показ;

- опробование.

**ГРУППЫ 4-5-6 ГОДА БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

***Задачи на этапе подготовки:***

–Укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся;

– овладение техникой легкоатлетических упражнений;

– приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта;

– выполнение норм и требований по ОФП соответствующей возрастной группе;

освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебными программами по виду спорта*;*

-знание основ судейства по избранному виду спорта.

В учебно-тренировочных группахбазового уровня **4-6 годов** обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся от 12 до14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

При планировании подготовки юных легкоатлетов в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации: круглогодичный цикл учебно-тренировочной работы обучающимися старших разрядов можно условно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (октябрь-декабрь), 1-й соревнователь­ный (январь-февраль), 2-й подготовительный (март-апрель)2-й соревновательный (май-июнь, сентябрь). Сроки сдвигаются в ту или иную сторону в зависимости от календаря. Каждый период имеет свои специфические задачи.

Так, учебно-тренировочные занятия 1-го и 2-го подготовительных периодов направлены на создание базы для достижения высоких спортивных показателей как в зимних, так и особенно в летних соревнованиях. Значительное внимание уделяется повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствованию и развитию физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости, общей и специальной выносливости) и воспитанию морально-волевых качеств (воли, смелости, решительности и настойчивости). Большое внимание в эти периоды уделяется технической и тактической подготовке занимающихся с целью подведения их к очередным соревнованиям. Объем выполняемой работы в учебно-тренировочных занятиях (при среднем уровне интенсивности) постепенно возрастает от начала периодов к их концу и достигает максимального уровня к предпоследней неделе. Примерно за две недели до зимних или летних соревнований объем нагрузки значительно снижается, в то время как интенсивность выполняемых упражнений существенно повышается.

В 1-м и 2-м соревновательных периодах учебно-тренировочные занятия направлены на дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности, совершенствование техники и тактики в избранных видах легкой атлетики, на достижение запланированных спортивных результатов. В эти периоды ведется активная подготовка к участию в соревнованиях. Интенсивность тренировочных занятий постепенно повышается, объем выполняемой работы сначала снижается, а затем поддерживается на среднем уровне.

В переходный период общая нагрузка постепенно снижается, но для поддержания достигнутого уровня тренированности юные легкоатлеты переключаются на занятия другими видами спорта, давая необходимый отдых центральной нервной системе.

В учебных группах младших разрядов такой четкой периодизации можно не придерживаться. Остальная часть года в подготовке юных спортсменов должна иметь единую направленность на создание мощной базы для овладения техническим мастерством на фоне всестороннего физического развития и воспитания морально-волевых качеств. Участие в соревнованиях в этом возрасте не должно являться самоцелью. Соревнования должны быть одним из многих средств подготовки и воспитания будущих спортсменов.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

1) повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;

2) укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

**ГРУППЫ1-2 ГОДА УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

**Основные задачи:**

– всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств занимающихся;

– совершенствование техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики;

– повышение уровня функциональной подготовленности;

–приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта;

– освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебными программами по виду спорта и выполнение 3, 2, 1 взр. р., КМС,

- знание официальных правил соревнований, правил судейства по легкой атлетики

- предпрофессиональная подготовка обучающихся.

**ТЕОРИЯ**

На этапе углубленной спортивной специализации(учебно-тренировочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, занимающихся многоборьями, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

# - История развития лёгкой атлетики.

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, нормы и условия выполнения разрядных требований, ФГТ и ФГС, общероссийские антидопинговые правила).

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой

медицинской помощи.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся.

- Физиологические основы тренировки.

- Основы техники видов лёгкой атлетики.

- Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

- Основы спортивного питания.

- Требования к местам занятий, оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

- Планирование тренировок. Дневник тренировок, правила его ведения и форма.

**Общая физическая подготовка**

***Развитие силы /силовая подготовка/***

-Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений

- Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/

- Упражнения на снарядах и со снарядами

- Упражнения из других видов спорта

- Подвижные и спортивные игры

***Развитие быстроты /скоростная подготовка/***

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры

***Развитие выносливости***

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/

- Подвижные спортивные игры

***Развитие ловкости /координационная подготовка/***

***-*** Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

***-*** Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

- Подвижные и спортивные игры

***Развитие гибкости***

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

**Специальная физическая подготовка**

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых

качеств, быстроты, выносливости).

- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.

- Специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении

**Обучение и совершенствование техники**

В процессе тренировок спортсмены на учебно – тренировочном этапе уже знакомы

с техникой видов лёгкой атлетики.

На этом этапе необходимо:

- создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия;

- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборок высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. канд.-пед. наук. - М., 1990. - 23 с.

2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

3.Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

4. Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменок в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.

5. Никитушкин В.Г. «Современная подготовка юных спортсменов», 2009 г.

6..Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.

7. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.

8.Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.

9.Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Виша школа, 1987. - С 229-231.

10.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

11.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с. 2014 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

[Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://www.minsport.gov.ru.

2. Официальный сайт легкой атлетики http://www.rusathletics.coм

3. Официальный сайт FILA[Электронный ресурс]. - Режим

доступа:http://www.fila-official.com.

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и

спорту[Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://lib.sportedu.ru.

5. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим

доступа:http://www.nlr.ru/res

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 30 |
| 2. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 4. | Яма для прыжков в длину | штук | 2 |
| 5. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 6. | Палочка эстафетная | штук | 10 |
| 7. | Планка для прыжков в высоту | штук | 4 |
| 8. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 9. | Стойки для прыжков в высоту | пар | 2 |
| 10. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 5 |
| 11. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 5 |
| 12. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 3 |
| 13. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 3 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 14. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 15. | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 5 |
| 16. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 17. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 1 |
| 18. | Грабли | штук | 2 |
| 19. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 20. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 21. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 22. | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 23. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 24. | Патроны для стартового пистолета | штук | 500 |
| 25. | Пистолет стартовый | штук | 1 |
| 26. | Рулетка 10 м | штук | 3 |
| 27. | Рулетка 20 м | штук | 3 |
| 28. | Рулетка 50 м | штук | 2 |
| 29. | Секундомер | штук | 10 |
| 30. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 31. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 2 |
| 32. | Стенка гимнастическая | пар | 8 |
| 33. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 34. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 2 |
| 35. | Тренажеры- лавка «Скотта», машина «Смитта» | комплект | 1 |
| 36. | Электромегафон | штук | 1 |
| Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье | | | |
| 37. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 38.. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 39.. | Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м | штук | 1 |
| Метания, Многоборье | | | |
| 40. | Диск массой 1,0 кг | штук | 10 |
| 41. | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 42. | Диск массой 1,75 кг | штук | 15 |
| 43. | Диск массой 2,0 кг | штук | 8 |
| 44. | Копье массой 600 г | штук | 10 |
| 45. | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 46. | Копье массой 800 г | штук | 20 |