

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

РЕКОМЕНДОВАНО
решением педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
протокол № 3 от 15.05.2020 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 31.08.2020 г. № 91
Директор МБУ ДО ДЮСШ
О.Г. Стебнева

**Дополнительная общеразвивающая программа
«От ГТО к олимпийским медалям»**

Срок реализации: 2 года

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

О.Г. Стебнева,
директор МБУ ДО ДЮСШ
Киселёвский городской округ

А.Н. Филиппова,
ГП ОУ «Киселёвский
педагогический колледж»

РАЗРАБОТЧИКИ:

Э.В. Табакаева,
заместитель директора по УВР
МБУ ДО ДЮСШ

Л.Н. Таршилова, педагог-организатор
МБУ ДО ДЮСШ

С.Н. Эргардт, инструктор-методист
МБУ ДО ДЮСШ

О.А. Тюрякова, тренер-преподаватель
МБУ ДО ДЮСШ

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Аннотация	2
2.	Пояснительная записка	3
3.	Учебный план	7
4	Методическое сопровождение	9
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	9
3.1.1.	«Я знаю сам» (теория и методика физической культуры и спорта)	9
3.1.2.	«На разминку становись» (общая, специальная физическая и техническая подготовка)	9
3.1.3.	«Играем вместе» (подвижные игры, эстафеты)	12
3.1.4.	«На старт» (выполнением нормативов ГТО)	12
3.2.	Воспитательная работа	20
3.3.	Психологическая подготовка	21
3.4.	Требования техники безопасности	22
3.5.	Материально-техническое обеспечение	22
5.	Перечень информационного обеспечения	23

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа «От ГТО к олимпийским медалям» является инновационным общеобразовательным программным документом для ДЮСШ, подготовленным с учетом новых достижений науки и практики отечественного образования. Дополнительная общеразвивающая программа «От ГТО к олимпийским медалям» сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

Актуальность программы в том, что она является базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО утвержденных правительством РФ.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из лёгкой атлетики. Дополнительная общеразвивающая программа «От ГТО к олимпийским медалям» может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных учреждений (спортивные залы, открытые спортивные площадки).

Данная программа направлена на конкретную помощь педагогам образовательных организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, а также организаций общего образования в работе по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО среди участников образовательного процесса Российской Федерации.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немислимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Поэтому обострилась проблема поиска наиболее эффективных путей формирования потребности в ЗОЖ учащихся средствами физической культуры.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

В марте 2014 года Президентом Российской Федерации был подписан Указ о возрождении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее ВФСК ГТО), который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков.

Успешность выполнения каждым обучающимся нормативов, которые определены Положением о ВФСК ГТО, во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Принимая во внимание более чем 20-летнюю паузу в вопросах развития массовых форм физкультурно-спортивного движения с момента прекращения действия комплекса ГТО 1988 года, особую актуальность приобретают новые формы и методы организации работы. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает воспитательным потенциалом и является одним из механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «От ГТО к олимпийским медалям» по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой, по времени реализации – краткосрочной подготовки.

Актуальность. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04. 09.2014);
- План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической

деятельности в области физической культуры и спорта»;

• Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

В нормативной части программы изложены условия для реализации программы, включают учебный план-график расчета учебных часов на период обучения, с учетом условий ДЮСШ, материально-технической базой и т.п.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Дополнительная общеразвивающая программа «От ГТО к олимпийским медалям» разработана с **целью** развития общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

обучающие:

• формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

• создание положительного отношения обучающихся к Комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

• углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

развивающие:

• развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

• обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

• формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) Комплекса ГТО;

• развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

воспитательные:

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся (трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим и др.).

Программа разработана с учётом следующих принципов:

• *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);

• *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям Комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;

• *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на

решение определенной педагогической задачи.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в тестировании, соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- самостоятельная подготовка.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, соревнования и др.).

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в тестировании, соревновательной деятельности.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебно-тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Организация учебно-тренировочного процесса

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся образовательных учреждений, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Прием в МБУ ДО ДЮСШ на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «От ГТО к олимпийским медалям» осуществляется без процедуры индивидуального отбора. Требования к уровню физической подготовленности поступающих не предъявляются. На обучение принимаются дети от 7 до 18 лет. После достижения 18 лет учащаяся молодежь может продолжить обучение до 21 года. Учебные группы рекомендуется формировать по возрастным группам, в соответствии с возрастными ступенями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Годовой объем обучения определяется на 35 недель учебно-тренировочной деятельности. Учебная работа планируется из расчета 1 час (академический) в неделю продолжительностью 45 минут.

Годовой учебный план

№	Этап подготовки Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап	
		ГСО (1 год)	ГСО (2 год)
1	«Я знаю сам»	3	3
2	«На разминку становись»	9	9
3	«Играем вместе»	5	5
4	«На старт»	18	18
Общее количество часов		35	35

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, выполнение нормативов Комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

В результате освоения содержания программы обучающиеся должны:

Знать- что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

Уметь - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Иметь навык - приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

Учебно-тематический план

Содержание занятий	Период занятий (месяцы)									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Часы
1. «Я знаю сам»	0,5			1	0,5	0,5	0,5			3
<i>Физическая культура и спорт в России. ВФСК ГТО</i>	0,25				0,25	0,25	0,25			1
<i>Краткие сведения о строении организма человека. Гигиенические знания и навыки</i>				1						1
<i>История развития легкой атлетики</i>	0,25				0,25	0,25	0,25			1
2. «На разминку становись»	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<i>ОФП и СФП</i>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5
<i>Техническая подготовка по легкой атлетике</i>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5
3. «Играем вместе»			1	2	0,5	0,5	1			5
<i>Эстафеты и др.</i>				2			1			3
<i>Подвижные игры</i>			1		0,5	0,5				2
4. «На старт»	2,5	3	2		1	2	1,5	3	3	18
<i>Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)</i>	2,5	3	2		1	2	1,5	3	3	18
Всего часов:	4	4	4	4	3	4	4	4	4	35

Распределение времени на основные разделы подготовки осуществляется в календарно-тематическом плане, который раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (35 недель);
- сроки проведения педагогического контроля.

В течение года в МБУ ДО ДЮСШ проводится контроль с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: теоретический опрос и выполнение нормативов по Комплексу ГТО - по графику Центра тестирования по месту жительства.

Итоги освоения дополнительной общеразвивающей программы «От ГТО к олимпийским медалям» анализируются администрацией совместно с педагогами. Подведение итогов освоения программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Критериями и показателями оценки эффективности программы являются: стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом; динамика прироста показателей уровня физической подготовленности; участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО.

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Содержание и методика работы по предметным областям

«Я ЗНАЮ САМ»

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно на занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических бесед следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данной предметной области программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание:

Тема. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. История советского Комплекса ГТО. Современный ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки

Краткие сведения о строении организма человека. Совершенствование функции мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Гигиена. Режим и питание. Использование естественных сил природы для закаливания организма спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Тема. История развития легкой атлетики.

Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта.

«НА РАЗМИНКУ СТАНОВИСЬ»

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков необходимых в легкой атлетике. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения видов легкой атлетики.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма

спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-от1до 3 км, для юношей от1до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 м - 2 км. Бег по переменной местности на время 10-15 - 20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1:2:3 км на время 5-10-15-10 минут.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Техническая подготовка по легкой атлетике

Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Бег на средние и длинные дистанции: Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м, 400 м, 1000 м. Бег на 2 км, 3 км.

Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча (снаряда) способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом (снарядом) в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча 1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

«ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»

Подвижные игры, эстафеты

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Перестрелка», «снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «Воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта» и т.д.
«Весёлые старты», эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами) «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м) и т.д.

«НА СТАРТ»

Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)

Эта предметная область (раздел программы) определяется планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ и календарём тестирования Центра тестирования ГТО по месту жительства. Спортивно-массовые мероприятия следует включать в календарь спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ с указанием сроков и места проведения, участников и ответственных по следующей форме:

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники	Ответственный за проведение

Можно продумать возможность объединения видов испытаний программы Комплекса ГТО (Приложение) в различные многоборья. Организация спортивно-массовых мероприятий зависит от числа участников, наличия спортивной базы, опыта проведения соревнований. Готовиться к мероприятиям необходимо заранее, чтобы их проведение не занимало слишком много времени.

Участие в соревнованиях — не является обязательным условием для обучения по общеразвивающей программе.

1 ступень ГТО 2018 — для детей 6-8 лет

№ п/п	Девочки			Мальчики			Виды испытаний
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ							
1.	10,9	10,7	9,7	10,4	10,1	9,2	Челночный бег 3x10 м (сек.)
	7,2	7	6,2	6,9	6,7	5,9	или бег на 30 м (сек.)
2.	Без учета времени						Смешанное передвижение (1 км)
3.				2	3	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
	4	5	11	5	6	13	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)

	4	5	11	7	9	17	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
4.	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)		
НА ВЫБОР							
5.	110	115	135	115	120	140	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	2	3	4	2	3	4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)
7.	9,15	9,00	8,30	8,45	8,30	8,00	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)
	Без учета времени					или на 2 км	
	Без учета времени					или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	
8.	10	10	15	10	10	15	Плавание без учета времени (м)
	8	8	8	8	8	8	Кол-во тестов в возрастной группе
	6	6	7	6	6	7	Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**
* Для бесснежных районов страны ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу.							

2 ступень ГТО 2018 — для 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя	130	140	160	125	130	150

	ногами (см)						
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пере- сеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7
* Для бесснежных районов страны ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

3 ступень ГТО 2018 — для 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 5 км					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

4 ступень ГТО 2018 — для 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

5 ступень ГТО 2018 — для 16-17 лет

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	11,50	11,20	9,50	9,20	8,50	7,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,10	14,40	13,10	или на 3 км (мин., сек.)
3.				8	10	13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)
				15	25	35	или рывок гири (число раз)
	11	13	19	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)

	9	10	16	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
4.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастич. скамье (см)
ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ							
5.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	185	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	20	30	40	30	40	50	Поднимающие туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
7.	—	—	—	27	32	38	Метание спорт. снаряда весом 700 г (м)
	13	17	21	—	—	—	или весом 500 г (м)
8.	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.40	или на 5 км (мин., сек.)
	Без учета времени			—	—	—	или кросс на 3 км по пересеченной местности *
	—	—	—	Без учета времени			или кросс на 5 км по пересеченной местности *
9.	Без учета		1.10	Без учета		0.41	Плавание на 50 м (мин., сек.)
10.	15	20	25	15	20	25	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)
	18	25	30	18	25	30	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)
11.	Дистанция: 10 км						Туристический поход с проверкой туристических навыков
12.	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	Самозащита без оружия (очки)
12							количество испытаний в возрастной группе
	6	7	8	6	7	8	число необходимых испытаний для получения знака отличия Комплекса **
* Для бесснежных районов ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость.							

6 ступень ГТО 2018 — для женщин 18-29 лет

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнаст. скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спорт. снаряда вес 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеч. местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист. 10 м (оч)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист. 10 м	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	15 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

6 ступень ГТО 2018 — для мужчин 18-29 лет

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнаст.скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спорт. снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5км по пересеч. местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист.10 м (оч)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист.10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Воспитательная работа

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «От ГТО к олимпийским медалям» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных, успешных и здоровых граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе, в команде;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы, команды;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль, инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание детей формируется через указание и разъяснение правил поведения на учебном занятии, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности обучающихся, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля, за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- контроль, за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, чествование победителей, с привлечением родителей;
- систематический контроль за успехами обучающихся.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как в учебном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать обучающихся к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, но и дома.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, участие в различных акциях, проведение походов и тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров-преподавателей должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий, радоваться успехам своих учеников и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно заниматься физической культурой дополнительно.

Психологическая подготовка

В спортивно-оздоровительных группах основной упор в занятиях делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, внезапное изменение расписания соревнований.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых

качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся - задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- методы словесного воздействия – разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей;
- методы смешанного воздействия – выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательных действий.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь между самими волевыми качествами: активность и самостоятельность, целеустремлённость и инициативность, решительность и настойчивость, смелость и самообладание, уверенность в своих силах.

Требования техники безопасности

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

- К занятиям по дополнительной общеразвивающей программе «От ГТО к олимпийским медалям» допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;

- При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; Выполнение упражнений без разминки;

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

Материально – технические условия

Для полноценной работы по дополнительной общеразвивающей программе «От ГТО к олимпийским медалям» МБУ ДО ДЮСШ имеет:

- спортивный зал; тренажерный зал, зал ОФП, зал для прыжков, беговые дорожки;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гранаты 500 и 700 г; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); гантели наборные; гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; мячи набивные; перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры; нагрудные номер и др.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
8. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999
9. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с..
10. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
11. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ГВТ Дивизион» Москва, 2007
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.