

Портфолио
тренера-преподавателя
отделения легкой атлетики МБУ ДО ДЮСШ №1
Алексеева Василия Романовича

г. Якутск



«Сведения о тренере-преподавателе»

1. **Алексеев Василий Романович, 17.06.1952 г.р.**

Высшее – диплом Благовещенский государственный педагогический университет им. М.И. Калинина, 1984г., присуждена квалификация «Учитель физической культуры».

2. **Общий трудовой стаж** – 43 лет, из них педагогический – 29 лет, стаж работы в МБУ ДО ДЮСШ№1 - 5 лет.

3. - Свидетельство о повышении квалификации ИРОи ПК им. С.Н. донского II по дополнительной профессиональной программе «Урочные и внеурочные формы организация работы по физической культуре в образовательных учреждениях», в количестве 120 часов с 25 ноября по 07 декабря 2019г;

- Удостоверение о повышении квалификации ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по теме: «Актуальные проблемы спортивной подготовки в отдельных видах легкой атлетики» в объеме 36 часа с 04 января по 06 января 2016 г;

- Удостоверение о повышении квалификации АНО ДПО «Центр инновационного развития образования» по дополнительной профессиональной программе «развитие профессиональных компетенций и мастерства педагога в условиях реализации ФГОС в предметной области «Физическая культура», в количестве 72 часа с 14 по 15 марта 2019 года.

5. **Высшая квалификационная категория** от №09-18/13 от 04.02.2021 г.

I. Представление собственного инновационного педагогического опыта

Рассмотрено и принято на
педагогическом совете
Протокол №_1_____
от «_04_»_сентября_20_20_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ№1
_____п/п_____Н.Г. Цыпандин
Приказ №_01-
08/25_от_04.09.20_20_г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА по виду спорта «Легкая атлетика»

Срок реализации до 10 лет

г. Якутск 2020 г.

Авторы программы:

Качановская Ольга Евгеньевна – заместитель директора по УВР

Нечаев Петр Александрович – старший тренер-преподаватель по легкой атлетике

Гуляев Сергей Васильевич – старший тренер-преподаватель по легкой атлетике

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки по легкой атлетике в МБУ ДО «ДЮСШ № 1» г. Якутска

Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	7
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ: НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	12
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Легкая атлетика» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании» от 01.09.2013г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденному приказом Минспорта России от 24.04.2013г. (ред. от 16.02.2015) № 220;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 года N 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по видам спорта допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту;

- Уставом учреждения;

- Другими нормативными документами в области физической культуры и спорта.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки спортсменов в ДЮСШ. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической и специальной подготовки спортсменов, занимающихся избранным видом спорта и связанные с ними установки на контроль уровня подготовленности.

Основной целью дополнительной предпрофессиональной программы по легкой атлетике является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Основными задачами реализации предпрофессиональной программы является:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена 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.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - циклический, многоборный вид спорта. Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Школьники, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, учебы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Возраст детей: от 9 до 18 лет.

Этапы:

1. Базовый уровень сложности – 1
2. Базовый уровень сложности – 2
3. Базовый уровень сложности – 3
4. Базовый уровень сложности – 4
5. Базовый уровень сложности – 5
6. Базовый уровень сложности – 6
7. Углубленный уровень сложности – 1
8. Углубленный уровень сложности – 2

Формы занятий:

Теоретические и практические занятия;
Тестирование (ОФП, СФП);
Участие в соревнованиях;
Медицинский контроль
Восстановительно-профилактические мероприятия;
Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
Индивидуальные занятия;
Домашние задания;
Учебно-тренировочные сборы;
Спортивно-оздоровительные лагеря;
Спортивно-массовые мероприятия;
Инструкторская и судейская практика.

Требования к объему тренировочного процесса:

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Базовый уровень сложности	первый год	6
	второй год	9
	третий год	12
	четвертый год	12
	пятый год	15
	шестой год	18
Углубленный уровень сложности	первый год	24
	свыше года	24

Ожидаемые результаты:

Стабильность состава занимающихся (посещаемость).

Сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физического развития занимающихся

Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники избранного вида спорта

Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

Учебный план комплектования

	1	2	1	2	3	4	5	1
Этапы подготовки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
Период подготовки	БУС 1	БУС 2	БУС 3	БУС 4	БУС 5	БУС 6	УУС 1	УУС 2
Возраст зачисления(min.)	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Кол-во учащихся в группах (min.)	12	12	10	8	8	8	6	4
Недельная нагрузка	6	9	12	12	15	18	24	24
Режим работы	3x2	3x3 4x2-3	4x3	4x3	5x3	6x3	6x4	6x4
Разрядные требования			3 юн.	3 - 2 юн.	2 - 1 юн.	III - II	II - I	I - КМС
Кол-во часов за 46 недель	276	414	552	552	690	828	1104	1104
Кол-во учебно- трен. занятий	138	138 184	184	184	230	276	276	276

Учебная программа

	БУС 1	БУС 2	БУС 3	БУС 4	БУС 5	БУС 6	УУС 1	УУС 2
--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

ОФП	130	188	184	184	165	156	246	246
СФП	82	120	150	150	230	270	322	322
СТП	42	70	160	160	184	276	347	347
Теоретическая тактическая	14	26	40	40	72	78	121	121
Участие в соревнованиях	4	6	12	12	33	42	60	60
Контрольные испытания	4	4	6	6	6	6	8	8
Всего часов	276	414	552	552	690	828	1104	1104

(Расширенная учебная программа в приложении)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

1. Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация; всероссийские соревнования школьников; значение занятий физкультурой и спортом; избранный вид спорта, как наиболее доступный для занятий.

2. История развития избранного вида спорта: место избранного вида спорта в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; избранного вида спорта в дореволюционной России; развитие его в СССР после Октябрьской социалистической революции и в современном обществе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

5. Места занятий, оборудование, инвентарь: оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

6. Основы техники избранного вида спорта: общая характеристика техники упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований.

7. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и

повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

8. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся избранным видом спорта
Задачи: 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 избранном виде спорта.

Средствами общей физической подготовки занимающихся избранным видом спорта 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.

Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП) – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение физических упражнений.

Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) использованием специальных физических упражнений соответствующих избранному виду спорта.

ИЗБРАННЫЙ ВИД (легкая атлетика) - включает в себя техническую подготовку по видам легкоатлетического многоборья: бег на короткие дистанции, барьерный бег, бег на средние и длинные дистанции, прыжки, толкание ядра, пятиборье, семиборье

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки является овладение основными приемами техники. Изучение ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ - контроль за общей и специальной физической подготовкой осуществляется контрольными испытаниями по ОФП и СФП (Положение о контрольных нормативах по общей и специальной физической подготовке.)

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - участие в соревнованиях согласно календарного плана. (Календарный план спортивно- массовых мероприятий)

При выполнении разрядных требований согласно единой всероссийской спортивной классификации спортсменам присваиваются соответствующие спортивные разряды (Положение о присвоении спортивных разрядов)

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности своему родному краю Якутии и России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственная спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка;
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям своего края Якутии, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам (развитие таких качеств личности, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности;
- формирования убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Центральной фигурой воспитательного процесса непосредственно является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитания дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое

соблюдения правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнений указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи • ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проведение походов и тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмена, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случаи необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата. Напомним, что мотив — это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ: НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативные требования физической, технической подготовки по легкой атлетике (девочки)

	БУС 1	БУС 2	БУС 3	БУС 4	БУС 5	БУС 6	УУС 1	УУС 2
Тройной прыжок	400	430	450	480	510	530	550	580
Прыжок в длину	130	140	150	160	175	185	200	210
Бег 30 м	6.5	6.3	6.0	5.7	5.3	5.1	4.8	4.6
Пятимин утний бег	500	600	700	850	1000	1100	1200	1300

Нормативные требования физической, технической подготовки по легкой атлетике (мальчики)

	БУС 1	БУС 2	БУС 3	БУС 4	БУС 5	БУС 6	УУС 1	УУС 2
Тройной прыжок	430	450	470	500	530	550	590	630
Прыжок в длину	140	150	165	175	185	195	210	230
Бег 30 м	6.5	6.3	6.0	5.7	4.8	4.6	4.3	4.1
Пятиминутный бег	500	600	750	900	1100	1250	1350	1450

(Положение о контрольных нормативах по общей и специальной физической подготовке)

Спортивное звание Мастер спорта и спортивные разряды присваиваются по видам спорта в соответствии с разрядными нормами и требованиями классификации.

Спортсменам присваиваются спортивные разряды:

- КМС
- I спортивный разряд
- II спортивный разряд
- III спортивный разряд
- 1 юношеский разряд
- 2 юношеский разряд
- 3 юношеский разряд

(Положение о присвоении спортивных разрядов)

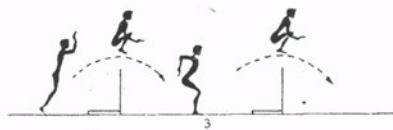
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Детская легкая атлетика. Практическое руководство для организаторов занятий. Краткая спортивная энциклопедия. Легкая атлетика IAAF.
2. Единая всероссийская спортивная классификация. Летние виды спорта.
3. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.
4. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции.
5. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег.
6. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Легкая атлетика. Прыжки.
7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждений дополнительного образования.
8. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие.
9. Жилкин А.И. Легкая атлетика. Учебное пособие.
10. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера.
11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика.
12. Прохоров Н.П. «Тренировка легкоатлета»
13. Столов И.И. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Методические рекомендации
14. Филипович В.Н. «Теория и методика легкой атлетики»

Спрыгивание с тумбы (рис. 2)



Прыжки через барьеры (рис. 3)



Наклоны (рис. 4)



Броски набивного мяча (рис. 5)



**Учебный план комплектования
по легкой атлетике**

Этапы подготовки	Начальная подготовка		Учебно-тренировочная подготовка					Спортивное совершенствование	
	1	2	1	2	3	4	5	1	2
Период подготовки	9	10	11	12	13	14	15	15-16	17
Возраст зачисления	9	10	11	12	13	14	15	15-16	17
Кол-во учащихся в группах	12	12	10	10	8	8	6	6	5
Недельная нагрузка	6	9	12	12	15	18	18	24	27
Режим работы	3x2	3x3 4x2-2,5	4x3	4x3	5x3	6x3	6x3	6x4	6x4,5
Разрядные требования	—	—	3 юн	2 юн	1 юн.	III	II	50% I	50% КМС
Кол-во часов за 46+(6) недель	312	468	624	624	780	936	936	1248	1404
Кол-во учебно-тренировочных занятий	156	156 208	208	208	260	312	312	312	312

Виды подготовки

Теоретическая подготовка	6	6	12	12	15	15	15	18	18
ОФП	138	190	223	223	220	220	200	250	276
СФП	82	116	162	162	249	260	260	337	391
Техническая подготовка	40	92	138	138	178	294	314	430	476
Участие в соревнованиях	4	4	8	8	12	20	20	30	30
Контрольные испытания	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Медицинский контроль			3	3	4	4	4	6	6
Судейская практика					6	9	9	12	15
Инструкторская практика								15	24

Зам. директора по УВР



О.Е. Качановская

Учебный план комплектования по легкой атлетике

Общеразвивающая программа

Этапы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	«Стартовый уровень»	«Базовый уровень»	«Продвинутый уровень»
Период подготовки	весь период	до 2 лет	свыше 2 лет	свыше 5 лет
Возраст зачисления	7-17	7-8	9-10	12-13
Кол-во уч-ся в группах (min)	15	15	12	10
Недельная нагрузка	6	6	9	12
Режим работы	3×2	3×2	3×3 4×2-3	4×3
Кол-во часов за 46 недель	276	276	414	552
Кол-во учебно- трен. занятий	138	138	138 184	184

Предпрофессиональная программа

Этапы подготовки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1	2	1	2	3	4	5	1
Период подготовки	БУС 1	БУС 2	БУС 3	БУС 4	БУС 5	БУС 6	УУС 1	УУС 2
Возраст зачисления(min.)	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Кол-во учащихся в группах (min.)	12	12	10	8	8	8	6	4
Недельная нагрузка	6	9	12	12	15	18	24	24
Режим работы	3×2	3×3 4×2-3	4×3	4×3	5×3	6×3	6×4	6×4
Разрядные требования			3 юн.	3 - 2 юн.	2 - 1 юн.	III - II	II - I	I - КМС
Кол-во часов за 46 недель	276	414	552	552	690	828	1104	1104
Кол-во учебно- трен. занятий	138	138 184	184	184	230	276	276	276

Зам. директора по УВР



О.Е. Качановская

Общее количество

	Кол-во групп	Кол-во воспитанников		Всего
2016-2017 учебный год	3	Группа начальной подготовки 2 Учебно-тренировочная группа 1 Учебно-тренировочная группа 3	12 10 10	32
2017-2018 учебный год	3	Группа начальной подготовки 2 Учебно-тренировочная группа 1 Учебно-тренировочная группа 3	12 10 10	32
2018-2019 учебный год	3	Группа начальной подготовки 2 Учебно-тренировочная группа 1 Учебно-тренировочная группа 3	12 10 8	30
2019-2020 учебный год	3	Группа начальной подготовки 2 Учебно-тренировочная группа 1 Учебно-тренировочная группа 3	12 10 8	30
2020-2021 учебный год	3	Группа базового уровня сложности 2 Группа базового уровня сложности 2 Группа базового уровня сложности 5	12 12 8	32



Заместитель директора 

II. Наличие инвентаря и осуществление набора в спортивную школу, секцию, группу спортивной и оздоровительной направленности детей и подростков, желающих заниматься физической культурой и спортом и не имеющих медицинских показаний

III. Использование современных информационных, компьютерных технологий в своей деятельности, в осуществлении контроля и аттестации обучающихся, воспитанников

IV. Обеспечение повышения уровня физической, теоретической, морально-волевой, технической и спортивной подготовки обучающихся, воспитанников; укрепление здоровья через разнообразные виды деятельности

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»
городского округа «город Якутск»



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивнай оскуолата»
эбни үөрэхтээһинигэ
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

677000, г. Якутск, ул. Дзержинского 15, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: dushlykt@mail.ru

Исх. №01-4/378

от «14» ноября 2021 г.

СПРАВКА

Настоящая справка дана Алексееву Василию Романовичу в том, что он действительно владеет информационными компьютерными технологиями и работает в программах word, xls, PowerPoint, CorelDraw, Photoshop, использует видео-фото материалы, пользуется онлайн-ресурсами для дистанционного обучения.

Справка дана для аттестации педагогических работников по должности «Тренер - преподаватель».

Директор



И.П. Белолобский

V. Обеспечение и анализ достижений и подтверждений обучающимися, воспитанниками уровней спортивной (физической) подготовки, оценивание эффективности их обучения с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в т.ч. текстовых редакторов и электронных таблиц в своей деятельности

VI. Проведение профилактической работы по противодействию применению обучающимися, воспитанниками различных видов допингов, по пропаганде здорового образа жизни

«Противодействию и профилактике буллинга»



Буллинг



Название «буллинг» происходит от англ. слова «bully», что означает - хулиган, драчун, грубиян, насильник.

«Буллинг» - это агрессивное поведение одного человека относительно другого с целью причинить ему моральный или физический вред, унижить его и таким образом утвердить свою власть.



Буллинг – что это?

В переводе с англ. «bully» - «хулиган, драчун, насильник».

Буллинг определяется, как притеснения, дискриминация, травля, подразумевает запугивание или же своеобразный физический или психологический террор одних людей по отношению к другим с целью подчинения их себя на почве страха, преднамеренно вызванного преследователями у их жертв.

Буллинг

(bullying, от англ. bully - хулиган, драчун, задира, грубиян)



- это динамические и повторяющиеся модели вербального и/или невербального поведения, производимые одним или несколькими учениками в отношении другого ученика, причем стремление нанести вред намеренно, а также есть реальная или кажущаяся разница в силе

Selekman Janice, Vessey Judith A. Bullying: It Isn't hat It Used To Be // Pediatric Nursing, 2004, Vol. 30, № 3

Неравенство сил, повторяемость и неадекватно высокая чувствительность жертвы - три существенных признака буллинга

Буллинг –



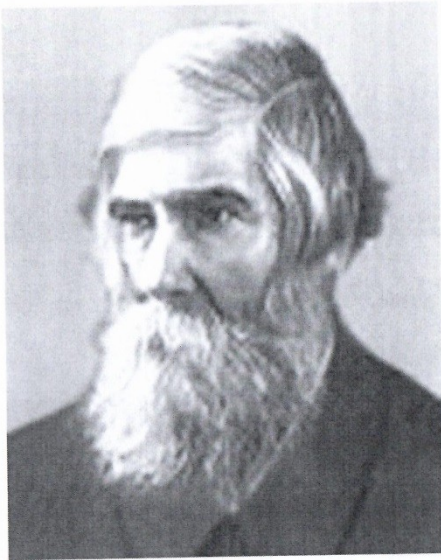
Буллинг (от глагола bully — запугивание) — это регулярный (физический и / или психологический террор в отношении человека.



Роберт Бернс

*Для пьянства есть такие поводы:
поминки, праздник, встречи,
проводы,
крестины, свадьба и развод,
мороз, охота, Новый год,
выздоровленье, новоселье,
печаль, раскаянье, веселье,
успех, награда, новый чин
и просто пьянство – без причин...*

(перевод С.Я. Маршака)



В. М. Бехтерев (1857-1937)

*«Все дело в том, что
пьянство является
вековым злом, оно
пустило глубокие
корни в нашем быту и
породило целую
систему диких
питьейных обычаев.
Эти обычаи требуют
питья и угощения при
всяком случае...»*



VII. Результаты организации деятельности обучающихся (личное и командное участие обучающихся в спортивных соревнованиях, конкурсах, смотрах)

РЕЗУЛЬТАТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2018 год			
Учебно-тренировочные сборы в Якутск 02-09.01 2018г.			
Зимний Чемпионат РС (Я) по легкой атлетике г. Якутск 20-21.01.2018г.			
Скуратов Игорь	1 место	эстафета 4x200	Алексеев В.Р.
Первенство РС(Я) по легкой атлетике среди учащихся (2003-2004г.р.) г. Якутск 01-03.02.2018г. (22)			
Скуратов Игорь	2 место	60 метров	Алексеев В.Р.
	2 место	200 метров	
Первенство РС (Я) по национальным прыжкам г. Якутск 17-18.02.2018г. (11)			
Ноева Кира	3 место	куобах	Алексеев В.Р.
	3 место	ыстанга	
Ахмерова Алсу	3 место	куобах	Алексеев В.Р.
Открытый Чемпионат Чурапчинского улуса по легкой атлетике с. Чурапча 24.02.2018г.			
Ляшкович Татьяна	1 место	400 метров	Алексеев В.Р.
Первенство России по легкой атлетике среди юношей и девушек 2003-2004г.р., г. Пенза 02-04.03.2018г.			
Скуратов Игорь			Алексеев В.Р.
Всероссийские спортивные соревнования по легкой атлетике 1-ый этап «Старты Надежд» среди юношей и девушек (2003-2004 г.р.) г. Хабаровск 22-24.03.2018г.			
Скуратов Игорь	2 место	60 м с/б	Алексеев В.Р.
	5 место	60 метров	
	4 место	эстафета 4x200	
Открытый турнир по якутским прыжкам «Весенние ласточки», г. Якутск 23.03.2018г.			
Ноева Кира	2 место	куобах	Алексеев В.Р.
	1 место	кыллы	
Ахмерова Алсу	1 место	треборье	Алексеев В.Р.
	1 место	куобах	
	1 место	ыстанга	
	3 место	кыллы	
Митин Владимир	2 место	куобах	Алексеев В.Р.
Яковлев Павел	3 место	ыстанга	Алексеев В.Р.
Открытый турнир по прыжкам в высоту «Покровский кузнечик» на призы семьи Галибаровых г. Покровск 29.03.2018г.			
Яковлев Павел	1 место	прыжок в высоту	Алексеев В.Р.
Григорьев Павел	2 место	прыжок в высоту	Алексеев В.Р.
Митин Владимир	3 место	прыжок в высоту	Алексеев В.Р.
Попова Виктория	2 место	прыжок в высоту	Алексеев В.Р.
Грудо Ярослава	3 место	прыжок в высоту	Алексеев В.Р.
Контрольные нормативы по ОФП и СФП, май 2018 г			
Открытое первенство ДЮСШ №4 по легкой атлетике г. Якутск 01.06.2018г.			
Скуратов Игорь	1 место	200 метров	Алексеев В.Р.
Учебно-тренировочные сборы г. Якутск 04-29.06.2018г.			
Чемпионат РС(Я) по легкой атлетике Всероссийские соревнования на призы Олимпийской чемпионки М.Д.Пинигиной г. Якутск 09-10.06.2018г.			
Григорьев Павел	3 место	прыжок в высоту 155	Алексеев В.Р.
Первенство России по легкой атлетике среди юношей и девушек г. Калуга 15-17.06.2018г.			
Первенство РС(Я) по легкой атлетике среди юношей и девушек г. Якутск 27-28.06.2018г. 12			
Скуратов Игорь	2 место	110 м с/б	Алексеев В.Р.
Ляшкович Татьяна	1 место	400 метров	Алексеев В.Р.
ДЕВУШКИ	2 место	эстафета 400x300x200x100	
Первенство России по легкой атлетике среди юношей и девушек г. Петрозаводск			

ВЕРНА
СПЕЦИАЛИСТ
РОМАНОВА



22-23.08.2018г.			
Скуратов Игорь	5 место	прыжок в длину	Алексеев В.Р.
Контрольные нормативы по ОФП в СФП, октябрь 2018 г.			
Открытый турнир по якутским играм СК «Модун» г.Якутск 03.10.2018г.			
Федорова Александра	2 место	ыстанга	Алексеев В.Р.
	3 место	треборье	
Ноева Кира	1 место	кылыы	Алексеев В.Р.
	1 место	ыстанга	
	2 место	треборье	
Ахмерова Алсу	2 место	кылыы	Алексеев В.Р.
	1 место	куобах	
	2 место	ыстанга	
	1 место	треборье	
Митин Владимир	2 место	куобах	Алексеев В.Р.
Скуратов Игорь	1 место	кылыы	Алексеев В.Р.
	2 место	куобах	
	1 место	ыстанга	
	1 место	треборье	
Открытое первенство по легкой атлетике «День спринта» с. Намци 07.10.2018г.			
Ахмерова Алсу	2 место	60 метров	Алексеев В.Р.
	3 место	прыжок в длину	
Ноева Кира	2 место	прыжок в длину	Алексеев В.Р.
Открытое первенство ДЮСШ №1 по легкой атлетике РЦСП «Триумф» 05-07.11.2018г.			
Скуратов Игорь	1 место	60 метров	Алексеев В.Р.
	1 место	прыжок в длину	
	2 место	60 м с/б	
	1 место	300 метров	
Трофимов Евгений	3 место	60 м с/б	Алексеев В.Р.
Ахмерова Алсу	3 место	300 метров	Алексеев В.Р.
Всероссийские соревнования по легкой атлетике «Старты надежд» г. Хабаровск 22-25.11.2018г.			
Скуратов Игорь	2 место	прыжок в длину	Алексеев В.Р.
	6 место	60 метров	
Открытое первенство по легкой атлетике среди учащихся РС(Я) с. Амга 04-05.12.2018г.			
Ахмерова Алсу	1 место	50 метров	Алексеев В.Р.
Ноева Кира	2 место	50 метров	Алексеев В.Р.
Васильев Валентин	3 место	200 метров	Алексеев В.Р.
Бондарчук Максим	2 место	50 метров	Алексеев В.Р.
Зимний чемпионат СВФУ по легкой атлетике г. Якутск 17-18.12.2018г.			
Скуратов Игорь	1 место	прыжок в длину	Алексеев В.Р.
Республиканский турнир по легкой атлетике среди учащихся г. Якутск 25.12.2018г.			
Скуратов Игорь	1 место	60 метров	Алексеев В.Р.
Трофимов Евгений	3 место	60 метров	Алексеев В.Р.
Лящев Марат	4 место	60 метров	Алексеев В.Р.
Личное первенство по легкой атлетике на призы «Деда Мороза» с. Тюнгюлю 25.12.2018г.			
Васильев Валентин	2 место	двоеборье 50 м. + 200 м.	Алексеев В.Р.
Чемпионат и первенство города Якутска 27-28.12.2018г. (
Скуратов Игорь	2 место	60 метров	Алексеев В.Р.
	3 место	прыжок в длину	



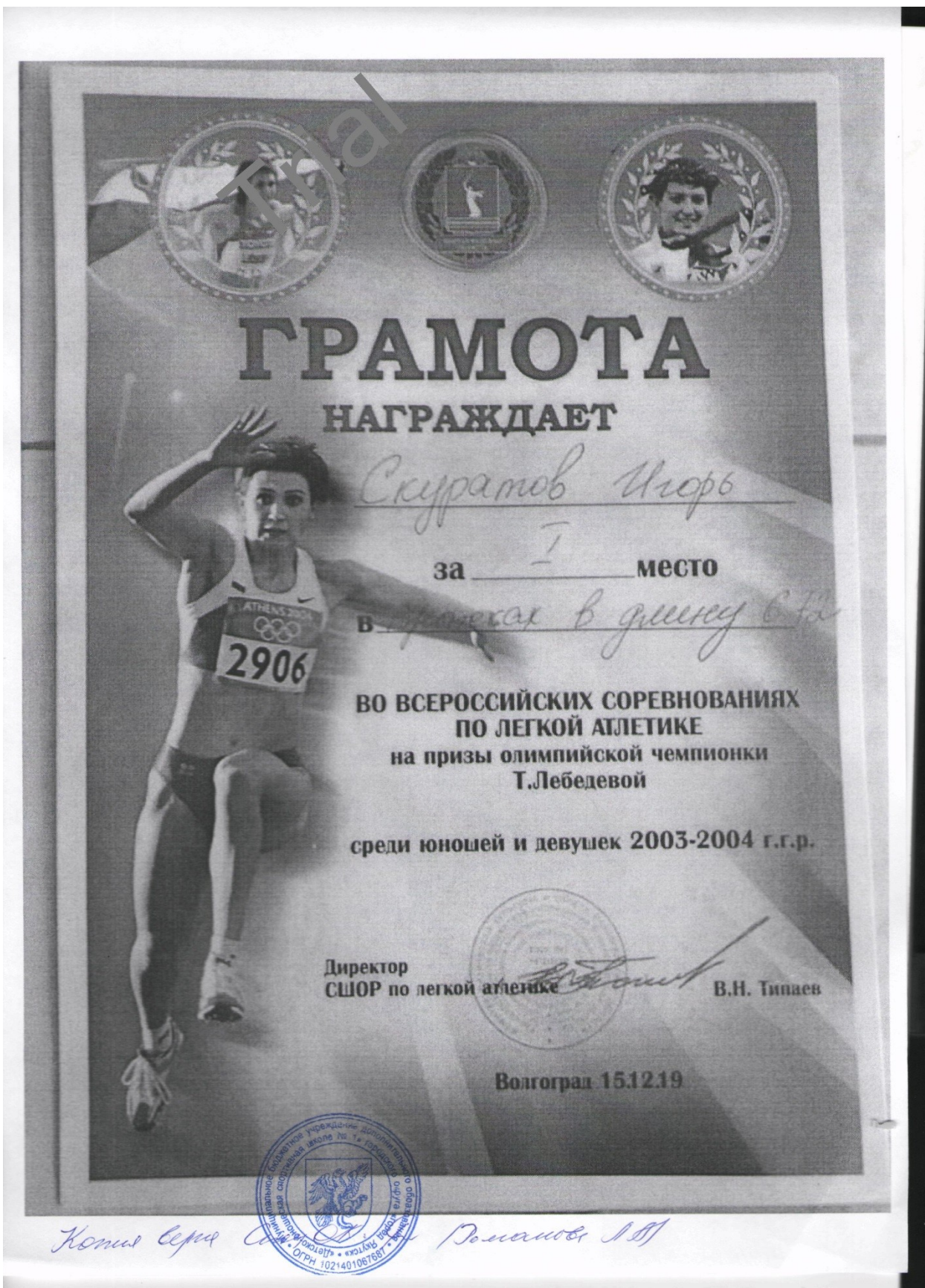
ВЕРНА
СПЕЦИАЛИСТ
РОМАНОВА

2017 год			
Учебно-тренировочные сборы г. Якутск 02-09.01 2017г.			
Зимний Чемпионат города Якутска по легкой атлетике 04-05.02.2017г.			
Илясова Карина	1 место	прыжок в длину	Алексеев В.Р.
Первенство РС (Я) по легкой атлетике среди юношей и девушек, г. Якутск 17-19.02.2017г.			
Трофимов Евгений	2 место	60 метров	Алексеев В.Р.
	3 место	60 м. с/б	
Первенство РС (Я) по легкой атлетике среди юношей и девушек г. Якутск 25-26.02.2017г.			
Скуратов Игорь	1 место	60 метров	Алексеев В.Р.
	2 место	60 м. с/б	
	1 место	прыжок в длину	
	2 место	прыжок в высоту	
Битюнский Лев	3 место	прыжок в высоту	Алексеев В.Р.
Республиканский турнир по легкой атлетике с. Намцы 04.03.2017г.			
Ноева Кира	1 место	50 м. + прыжок в длину	Алексеев В.Р.
Первенство ДВФО по легкой атлетике «Старты надежд» г. Хабаровск 23-25.03.2017г.			
Скуратов Игорь	1 место	60 метров	Алексеев В.Р.
	1 место	60 м. с/б	
Республиканский легкоатлетический кросс с. Тюнгюлю 01.04.2017г.			
Скуратов Игорь	1 место	1000 метров	Алексеев В.Р.
Попов Марк	2 место	250 метров	Алексеев В.Р.
Ноева Кира	4 место	1000 метров	Алексеев В.Р.
Ляшев Марат	4 место	500 метров	Алексеев В.Р.
Открытый турнир Мегино – Кангаласского улуса по легкоатлетическому кроссу с. Майя 09.04.2017г.			
Ноева Кира	2 место	600 метров	Алексеев В.Р.
Учебно-тренировочные сборы г. Калуга 25.04-10.05. 2017г.			
Республиканский пробег по шоссе на призы «Долина Эркээни» г. Покровск 05.05.2017г.			
Ноева Кира	1 место	500 метров	Алексеев В.Р.
Республиканский легкоатлетический кросс среди школьников памяти ветеранов ВОВ Долунского наслега в рамках «Памяти поколений» с. Тумул 27.05.2017г.			
Скуратов Игорь	1 место	350 метров	Алексеев В.Р.
Игнатьева Ирина	1 место	350 метров	Алексеев В.Р.
Открытое Республиканское первенство по легкой атлетике среди 2004-2005 г.р., 2006-2007 г.р. в с. Намцы 01.06.2017г.			
Скуратов Игорь	1 место	60 метров+длина	Алексеев В.Р.
Григорьев Павел	3 место	60 метров+длина	Алексеев В.Р.
Учебно-тренировочные сборы г. Якутск 01-18.06.2017г.			
Первенство города Якутска 04-06.06.2017г.			
Илясова Карина	1 место	прыжок в длину	Алексеев В.Р.
	1 место	тройной прыжок	
Трофимов Евгений	1 место	прыжок в высоту	Алексеев В.Р.
	1 место	110 м. с/б	
Учебно-тренировочные сборы г. Якутск «Сосновый бор» 05-20.06.2017г.			
Всероссийский турнир на призы М.Д.Пинигиной г. Якутск 10-11.06.2017г.			
Илясова Карина	1 место	прыжок в длину	Алексеев В.Р.
	1 место	тройной прыжок	
Спартакиада учащихся РС(Я) «Олимпийские надежды Якутии» г. Якутск 14-15.06.2017г.			
Трофимов Евгений	4 место	100 метров	Алексеев В.Р.
Открытый турнир по якутским прыжкам СК «Модун» г. Якутск 11.10.2017г.			
Ноева Кира	3 место	ыстанга	Алексеев В.Р.
Контрольные нормативы по ОФП и СФП, октябрь 2017 г.			
Открытое первенство ДЮСШ №1 (отборочные этап ДФО) по легкой атлетике среди			

ВЕРНА
СПЕЦИАЛИСТ
РОМАНОВА И.



ГРАМОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗА УЧАСТИЕ В РФ И ДВФО





МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)



ГРАМОТА

награждается

Сурятов Игорь, ДЮСШ №1

очки - 38,86

занявший(ая) IV место

в Первенстве РС(Я) первого этапа
отбора на VII МСИ «Дети Азии»
по якутским национальным прыжкам
среди учащихся 2003-2004, 2005-2006, 2007-2008

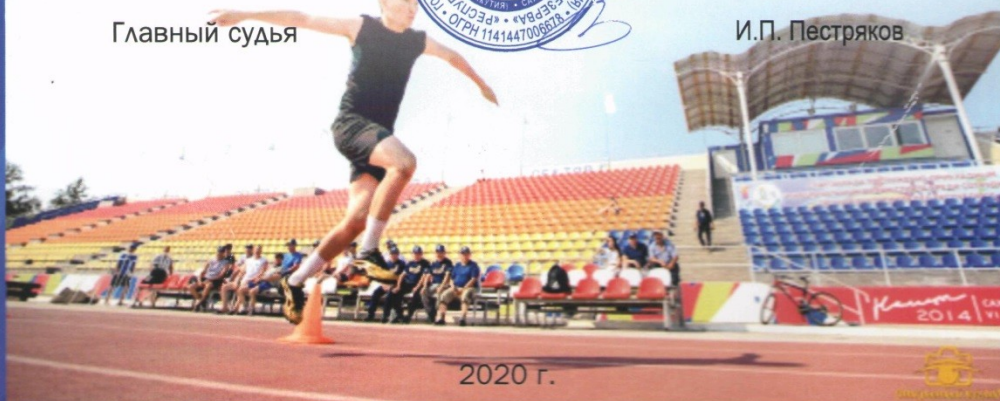
Директор РЦПСР



В.И. Егоров

Главный судья

И.П. Пестряков



2020 г.

Министерство
физической культуры и спорта
Хабаровского края

ГРАМОТА

награждается

Сурамов Игорь

За I место

В ПЕРВЕНСТВЕ

ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ПОМЕЩЕНИИ

СРЕДИ *школьников* ДО 14 ЛЕТ

«СТАРТЫ НАДЕЖД»

В *многоборье* *сост+60 м*
С РЕЗУЛЬТАТОМ *60 м - 9.7*
сост - 10.3

г. Хабаровск

23 - 25 марта 2017г.

ВЕРНА
СПЕЦИАЛИСТ ПО
РОМАНОВА Т А





ФГУ РС(Я) УПРАВЛЕНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА
И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Грамота

награждается

занявший(ая) II место

с результатом 1:10.00
в Первенстве Республики Саха (Якутия)
по легкой атлетике
среди юношей и девушек 2004-2005 г.р.
на призы президента ФЛА РС(Я)
М.Ю. Плетнера

Гл. судья

Нечаев П.А.

Руководитель
УДЮСИПСР

Б. Дюров

Егоров В.И.

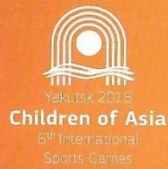


ВЕРНА
СПЕЦИАЛИСТ ПО УПРАВЛЕНИЮ

[Signature]

VIII. Участие в работе педагогических, методических советах, др. формах методической работы, в подготовке и проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и др. мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям, лицам их заменяющим





6th Children of Asia International Sports Games
Organization Committee



CERTIFICATE OF PARTICIPATION

This is to certify that the team of
Alekseev Vasilii
has participated in the 6th Children of Asia
International Sports Games.

Chair *Galina Danchikova*
Galina Danchikova

Yakutsk
July, 5-17, 2016



Х. Наличие публикаций, включая интернет-публикации

Всего 1 материал

DOCX Тренировочный план "Якутские национальные прыжки"

Алексеев Василий Романович 29.11.2021 5 0

Учебник: «Физическая культура 8-9 классы», Гурьев С.В./ Под ред. Виленского М.Я.
Тема: § 3. Лёгкая атлетика

К учебнику: [Выбрать учебник](#)

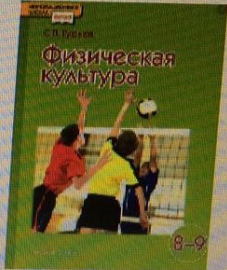
Физическая культура 8 класс Конспекты





Удалить Редактировать

О нас Вакансии Пользователи сайта Часто задаваемые вопросы Обратная связь Сведения о

Ответственность за разрешение любых спорных моментов, касающихся самих материалов и их содержания, берут на себя пользователи, разместившие материал на сайте. Однако администрация сайта готова оказать всестороннюю поддержку

Все материалы, размещенные на сайте, либо размещены пользователями, либо принадлежат их законным



ИНФОУРОК библиотека материалов [ДОБАВИТЬ В ИЗБРАННОЕ](#)    

Новинка!

Тренировочный план по якутским национальным прыжкам

Тренер – преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ № 1» г. Якутска Алексеева В.Р.

Подготовительный период (сентябрь)

В данном периоде нужно заложить фундамент разносторонней физической подготовленности. Делится на два этапа: общенаправленный и специализированный. Нужно установить 2х-недельный цикл. Увеличение тренировочных нагрузок является необходимостью организма спортсмена. Нагрузка в первые месяцы подготовительного периода должна быть невысокой.

Это: а) бег с высоким подниманием бедра
б) «колесо»
в) семенящий бег выполняем на отрезках от 30 до 50 метров
г) ускорения от 30 метров по 5-6 раз

Далее идет обучение прыжкам

а) мелкие подскоки с ноги на ногу по 30 метров
б) легкий «скачок» на одной ноге по 30 метров
в) доставание руками высоко висящего предмета с разбега, отталкиваясь одной или двумя ногами по 10- 15 раз
г) прыжки, отталкиваясь ногами, через барьеры до 5 раз
д) прыжки на месте с высоким подниманием бедер по 15 раз

нужно еще включить в тренировку прыжки в длину, прыжки в высоту, тройные прыжки с разбега и с места.

XII. Внедрение методических разработок, игр, электронных пособий



Конспект тренировочного занятия по Легкой атлетике в МБУ ДО «ДЮСШ № 1 г. Якутска» тренер – преподаватель Алексеев В.Р.

Конспект тренировочного занятия 19 октября 2019 г.

Вид спорта: Легкая атлетика **Группа:** спортивно-оздоровительная **Возраст обучающихся:** 13-14 лет

Тема тренировочного занятия: Изучение техники спринтерского бега

Цель занятия: подготовка к соревновательному периоду, повышение уровня физической подготовки.

Задачи:

1. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
2. Развитие быстроты, координации, памяти, мышления.
3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой.

Место проведения тренировочного занятия: спортзал

Необходимый спортивный инвентарь: секундомер – 1 шт, мяч – 1 шт., шапка – 1 шт., гимнастическая скамейка, перекладина.

Вводно-подготовительная часть: 20 мин.

1. организация и активирование внимания занимающегося к занятию: в начале каждой тренировки производится построение, тренер объясняет цели и задачи текущего занятия, напоминает о технике безопасности во время занятий.

2. цели и задачи на данном этапе ТЗ: Подготовительная часть тренировки решает следующие задачи:

- А) раскрепощение
- Б) разогревание и подведение к основной нагрузке
- В) «двигательная настройка»
- Г) «психологическая настройка»
- Д) педагогическая подготовка

3. возможные действия тренера-преподавателя в случае, если ему и обучающимся не удастся достичь поставленных целей:

тренер определяет возможные причины, почему не удалось достичь поставленных целей, и корректирует соответственно свои действия и действия учащихся.

Деятельность тренера-преподавателя	Деятельность обучающихся	Организационно-методические указания
<p>Сообщает цели и задачи тренировки.</p> <p>Кратко излагает технику безопасности во время занятия в спортзале (прил. 1), отвечает на вопросы, если есть.</p> <p>Следит за правильностью выполнения упражнений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Построение - Слушают тренера, задают вопросы. - Медленный бег 1000 м - ОРУ в движении - Беговые упражнения легкоатлета - Прыжковые упражнения легкоатлета - Ускорения 	<p>Следить за работой рук, осанкой, дышать носом.</p> <p>Соблюдать технику безопасности и правила выполнения упражнения.</p>
		<p>Следить за техникой выполнения – постановка стопы, наклон туловища, приземления после прыжка, работа рук.</p>

Основная часть: 55 мин.

1. **цели и задачи на данном этапе ТЗ:**
1. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
2. Развитие быстроты, координации, памяти, мышления.
 1. **основные формы и методы организации деятельности обучающихся:** Метод стандартного упражнения, игровой метод
 2. **методы мотивирования (стимулирования) активности обучающихся в ходе освоения нового учебно-тренировочного материала:** простое и понятное изложение материала, формирование позитивных эмоций с помощью поощрения.
 3. **возможные действия тренера-преподавателя в случае, если ему и обучающимся не удастся достичь поставленных целей:** выяснение и анализ причин, корректировка действий.

Деятельность тренера-преподавателя	Деятельность обучающихся	Организационно-методические указания
<p>Объясняет правила подвижной игры «Шапка-невидимка»; следит за соблюдением учащих правил игры.</p>	<p>Играют в подвижную игру «Шапка - невидимка»</p>	<p>Все игроки становятся в круг в затылок друг к другу, мяч ложиться в середине круга. Далее игроки по очереди начинают передавать шапку по кругу впередистоящему игроку. Шапку передают до тех пор, пока кто-то из игроков не решит, что его сосед должен стать невидимкой. Для этого игрок с шапкой в руках должен неожиданно надеть шапку на впередистоящего игрока и крикнуть: «Берегись невидимки!».</p> <p>В этот момент все остальные игроки должны разбежаться, а «невидимка» должен быстро добежать до мяча, взять его в руки и крикнуть: «Стой! Ни с места!».</p> <p>Все игроки обязаны остановиться, а невидимка старается, не сходя с места, попасть мячом по любому игроку. Если попал – бросает шапку и убегает. Игрок, в которого попал мячом невидимка, сам становится невидимкой, и должен быстро добежать до шапки, одет ее на голову, взять в руки мяч, крикнуть: «Стой! Ни с места!» и так далее. Если невидимка промахнулся, игра начинается заново.</p>
<p>Объясняет технику выполнения низкого старта, демонстрирует на примере выполнение низкого старта.</p> <p>Дает команду «Построиться».</p> <p>Дает команды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - команды «На старт!»; - команды «Внимание!»; - команды «Марш!» 	<p>Выполняют команды тренера, следят за техникой, соблюдают технику безопасности.</p>	<p>Примечание. Стоя в круге, запрещается оборачиваться назад. Ученики построены в шеренгу. Знакомство с фазами спринтерского бега:</p> <p>1) старт; 2) стартовый разгон (разбег);</p> <p>3) бег по дистанции; 4) финиширование. По команде «На старт!» учащийся перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее ученик приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти,</p>

Объявляет упражнение «Стартовый разгон»

- ускорение 8--10 м из различных исходных положений:

- 1) бег на месте;
- 2) с высоко поднятых стоп с носков;
- 3) с высокого старта

Объявляет упражнение «Бег по дистанции» 4*40м

Выполняют упражнения, следуя указаниям тренера, соблюдают технику безопасности.

Выполняют упражнение «Бег по дистанции», следуют указаниям тренера, соблюдают технику безопасности.

большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные – наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами). Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи – слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5–1 м от стартовой линии. По команде: «Внимание!» ученик отрывает колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: «Марш!». После выстрела или команды: «Марш!» ученик отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно возможно ближе к земле. Благоприятные условия для наращивания скорости бега в возможно более короткий срок создаются благодаря достаточно острому углу отталкивания от колодок и наклонному положению тела спринтера при выходе со старта. Бегун находится в согнутом положении. С каждым новым шагом создается большая скорость движения вперед и уменьшается наклон туловища. Обратит внимание на прямолинейность движения.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33—43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание в голеностопном суставах. Полного опускания на всю стопу не происходит. Бегун, приходя в положение для отталкивания, энергично выносит маховую - ногу вперед-вверх. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в

<p>Знакомит учащихся со способами финиширования: - «бросок грудью» - «плечом»</p>	<p>Внимательно слушают тренера, задают вопросы.</p>	<p>коленном и голеностопном суставах. В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы.</p>
<p>Заключительная часть: 15 мин.</p>		
<p>Цели и задачи заключительной части занятия: снятие напряжения, успокоение организма, психологическое стимулирование, педагогическое заключение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. формы и методы приведения функций организма к исходному состоянию до тренировки, снятия напряжения с мышц: с помощью расслабляющих упражнений 2. методы и критерии оценки достижения поставленных целей: метод наблюдения, опрос 3. возможные действия тренера-преподавателя в случае, если ему и обучающимся не удастся достичь поставленных целей: выяснение и анализ причин, корректировка действий. 4. цель задания на дом: формирование правильной осанки учащихся. 5. цель самостоятельной работы для обучающихся: Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой. 		
<p>Деятельность тренера-преподавателя</p>	<p>Деятельность обучающихся</p>	<p>Организационно-методические указания</p>
<p>Объявляет упражнение «Вис на перекладине». Объявляет игру на внимание «Запрещённое движение», объясняет условия, участвует в качестве ведущего.</p> <p>Дает команду «Построиться». Подводит итоги: анализирует ошибки, поощряет успехи. Дает домашнее задание.</p>	<p>Выполняют упражнение «Вис на перекладине». Играют в игру на внимание «Запрещенное движение».</p> <p>Построение. Слушают тренера, задают вопросы.</p>	<p>Два подхода по 15-20 сек. Игру проводит тренер, показывая движения и положения рук; кто выполняет запрещённое движение: тот выходит из строя и выполняет 2 приседания. Домашнее задание: проверка и тренировка осанки у стены: стоя спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами, пятками в течение двух минут; 3 подхода по 2 мин × 3 раза в день</p>

Приложение 1

Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

ОРУ в движении

Приложение 2

1) И. п. (исходное положение): основная стойка.

Счет:

- 1 - шаг левой, правую руку вперед;
- 2 - шаг правой, левую руку вперед;
- 3 - шаг левой, руки с силой согнуть в локтях;
- 4 - шаг правой, руки вниз;

2) и. п.: основная стойка, руки к плечам.

Счет:

- 1 – шаг левой, руки вверх;
- 2 – шаг правой, руки к плечам;
- 3 – шаг левой, руки вверх;
- 4 – шаг правой, руки к плечам;

3) и. п.: основная стойка, руки в стороны

Счет:

- 1 - шаг левой, наклон влево, правую руку вверх, левую за спину;
- 2 - шаг правой, выпрямиться и наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину

4) и. п.: основная стойка.

Счет:

- 1 - выпад левой вперед, дугами вперед руки вверх;
- 2 - вставая на левой и приставляя правую, наклон, вперед согнувшись, руками коснуться земли;
- 3 - выпрямляясь, выпад правой вперед, дугами вперед руки вверх;
- 4 - вставая на правой и приставляя левую, наклон, вперед согнувшись, руками коснуться земли

5) и. п.: основная стойка, руки перед грудью.

Счёт:

- 1 – шаг левой, поворот туловища налево;
- 2 - шаг правой, обратным движением вернуться в и.п. и поворот туловища направо;
- 3 - шаг левой, наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка, левую руку в сторону назад;

4 - то же, начиная движение с правой ноги и поворачивая туловище в левую сторону.

Приложение 3

Беговые упражнения легкоатлета

- 1) Семенящий бег – бег небольшими шагами. Нога становится на носок с последующим слегка заметным касанием пяткой, опорная нога полностью выпрямляется.
- 2) Бег с высоким подниманием бедра (бег может выполняться в переменном темпе). При отталкивании опорную ногу надо полностью выпрямить, не отклонять туловища назад, не разводить колени в сторону.
- 3) Бег с захлёстыванием голени;
- 4) Бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра (в среднем и быстром темпе).
- 5) Бег прыжками с полным выпрямлением толчковой ноги.
- 6) Бег с высоким подниманием бедра и быстрым опусканием с загибающим движением голени вниз – назад.
- 7) Размашистые движения руками, как при беге - «имитация».
- 8) Бег скачками на одной ноге.

Дистанция 20 метров – ученики выполняют в двух колоннах и обратно идут шагом

Приложение 4

Прыжковые упражнения

Развитие скоростно-силовых качеств.

- 1) Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная толчком двумя. 3-4 серии по 16-18 м.
- 2) Многократные выпрыгивания вверх из глубокого приседа, упора присев. 4 серии по 10 раз.
 - 3) Подскоки на одной, поочередно на левой и правой ноге, другая на опоре (гимнастическая скамейка). 4 серии по 15 раз

**ХII. Выступления на НПК, педчтениях, семинарах,
секциях, проведение открытых непосредственно
образовательной деятельности, совместной
игровой деятельности, совместные тренировки**

Управление образования Окружной администрации города Якутска



Сертификат

Вручается

Александр Вячеслав Ретневичу

За создание условий проведения и высокую организацию судейства

Первенства школ г. Якутска по легкой атлетике «День спринта»

Начальник



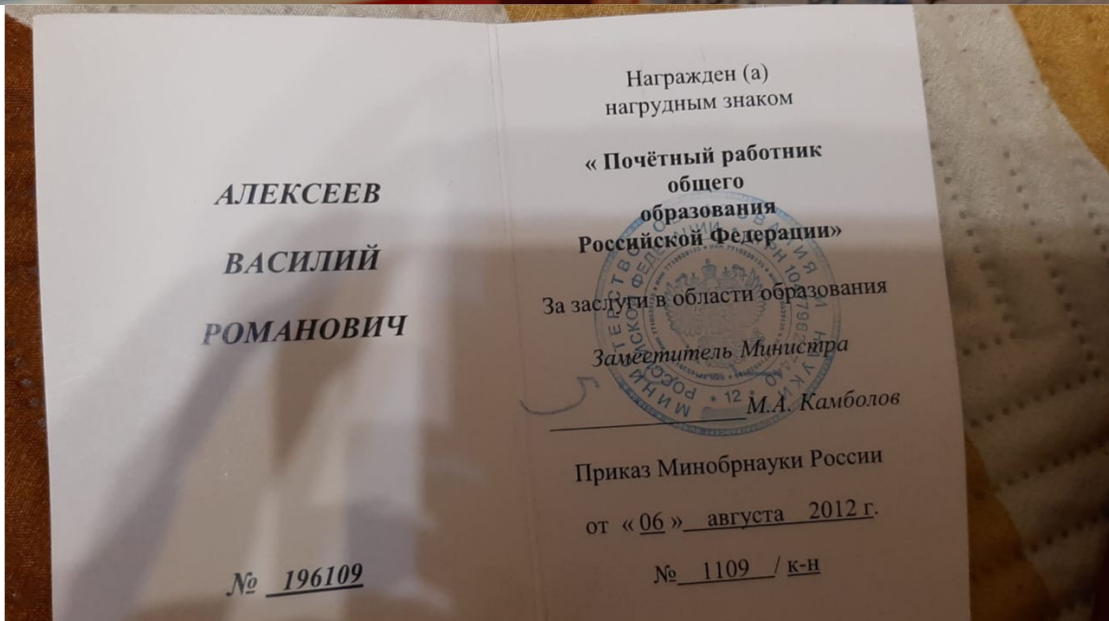
г. Якутск – 2018 г.

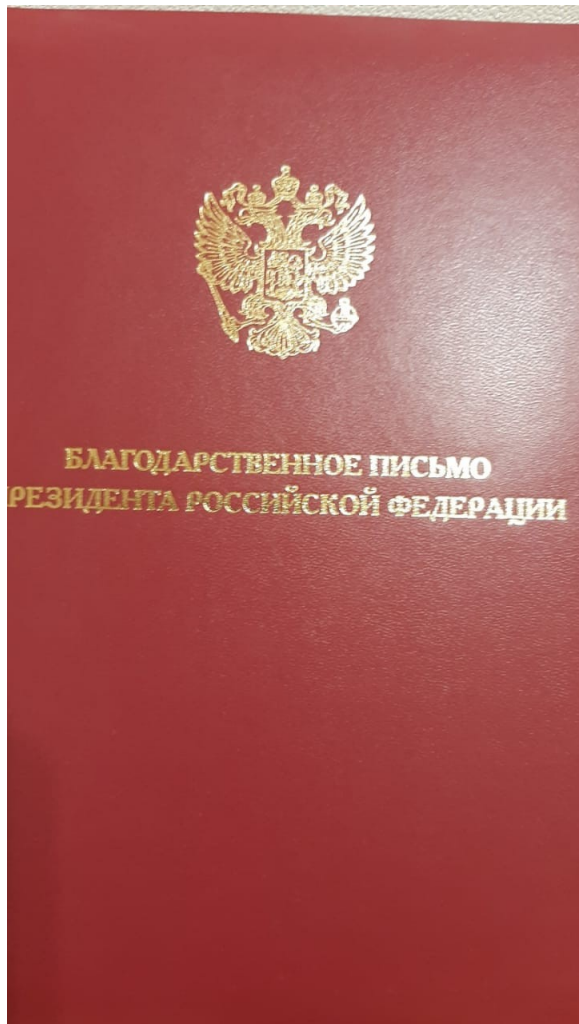
А.К. Семенов
А.К. Семенов

XIV. Общественная деятельность (работа в профкоме экспертной комиссии общественной организации, методических объединениях, выполнения функций наставника (результативность стажера-подчиненного) и т.д.)



XV. Звания, награды, поощрения, благодарность, грант





ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ
XXI СПАРТАКИАДЫ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА
«ИГРЫ МАНЧААРЫ»

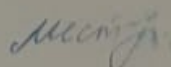


Благодарственное письмо

Уважаемый Василий Романович!

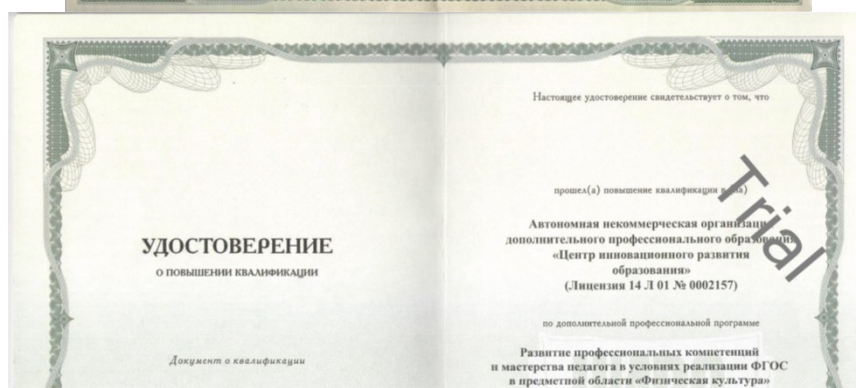
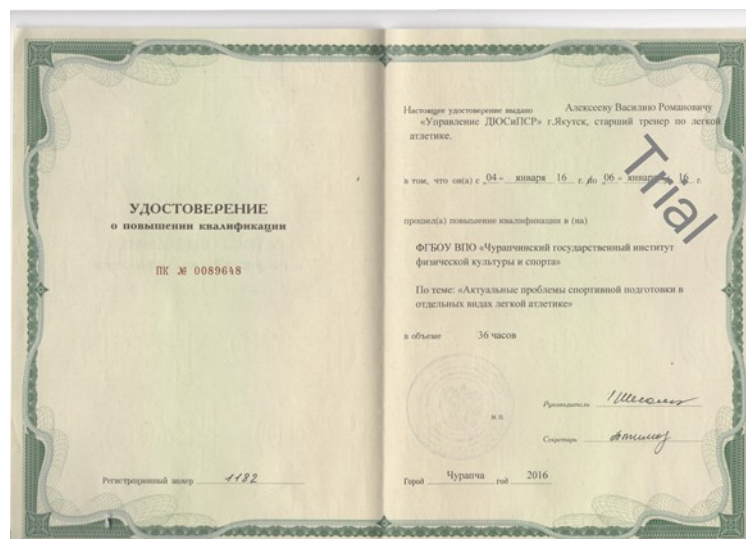
От имени руководства Республики Саха (Якутия) и от себя лично выражаю Вам благодарность за оказанную помощь и содействие в организации и проведении XXI Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары» в Горном улусе! Наши общие усилия служат приобщению населения республики к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, а также являются важнейшим средством физического, патриотического и интернационального воспитания молодого поколения. Благодаря нашей совместной деятельности данная XXI Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары» прошла на высоком организационном уровне. «Игры Манчаары» призваны возрождать и сохранять традиции предков, пропагандировать национальные виды спорта, а также способствовать представлению миру силу духа, толерантности нашего народа. Ваше активное участие в подготовке и проведении Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары» оказало активную поддержку политике Главы Республики Саха (Якутия), направленной на пропаганду физической культуры и спорта, а также оздоровления населения. Выражаю надежду, что Ваши знания, опыт, профессионализм и самоотверженный труд будут и далее служить интересам народа и желаю Вам крепкого здоровья, успехов во всех делах и начинаниях!

Председатель Организационного
комитета XXI Спартакиады по
национальным видам спорта
«Игры Манчаары», Заместитель
Председателя Правительства
Республики Саха (Якутия)

 С.В. Местников

г. Якутск
Июль 2021 г.

VI. Повышение квалификации







ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

СЕРТИФИКАТ

УЧАСТНИКА КУРСА ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ

Настоящий сертификат свидетельствует о том, что

Алексеев Василий Романович

успешно сдал(а) экзамен по курсу подготовки судей

II уровня 152 часа

ЛЕКТОР ВФЛА

Н.Г. ШУБИНА