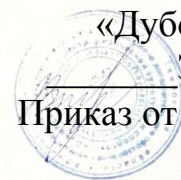


Отдел образования администрации
Петровского района Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Дубовский детский центр физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
Протокол от 23.08. 2021 № 19

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
«Дубовский ЦФКиС»
З.О. Власова
Приказ от 23.08.2021 № 19



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»**

Уровень освоения – базовый
Возраст учащихся 9 - 16 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Александрова Раиса Алексеевна –
тренер-преподаватель

с. Дубовое
2021

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение дополнительного образования «Дубовский детский центр физической культуры и спорта».
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Александрова Раиса Алексеевна, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	9 – 16 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Уровень освоения: базовый

Актуальность.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Новизна.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки

Отличительная особенность.

Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

Легкая атлетика - популярный и наиболее массовый вид спорта. Это объясняется тем, что легкая атлетика доступна (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе) и имеет:

Оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения разносторонне влияют на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);

Воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);

Прикладное значение (как одно из средств входит в состав подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);

Образовательное значение (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

Основные идеи, нашедшие отражение в программе, можно сформулировать следующим образом:

- в программе воспитательной работы представлены все стороны человеческой жизнедеятельности и развития личности;
- программа ориентирована на воспитание личности образованной творческой, самостоятельной, гуманной, способной ценить себя и уважать других;
- содержание программы соответствует интересам потребностям возможностям возрастного и индивидуального развития ребенка;
- содержание программы ориентировано на региональные особенности и социальную обстановку;
- семья равноправный участник воспитательного процесса в школе;
- программа построена с опорой на следующие виды деятельности познавательную, игровую, спортивную, творческую, коммуникативную, досуговую, общественно-организаторскую, до профессиональную

Педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Соответствие нормативным правовым актам. Программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика для этапов: этап начальной подготовки, тренировочный (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013г. № 220 и изменений, внесенных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 февраля 2014г. № 133).

Необходимость использования современных идей, технологий. Проблема заключается в том, что современное обучение развивает в детях только одну сторону – исполнительские способности, а более сложная и важная сторона – творческие способности человека – отдается воле случая и у большинства остается на плачевном уровне, поэтому надо целенаправленно использовать инновационные методы и технологии

В качестве приоритетных ориентиров совершенствования системы дополнительного образования выступают приоритеты развития:

- ✓ нравственности;
- ✓ творчества;
- ✓ культуры;
- ✓ открытости;
- ✓ свободного выбора и ответственности;
- ✓ социализации.

Возрастно-психологические особенности учащихся. Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

№ п/п	Основные параметры личности учащихся	Психодиагностика
	Эмоциональная устойчивость - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник
	Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
	Лидерство - умение управлять собой	
	Независимость - самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	

	Мотивация достижения - «справляться с чем-то трудным. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха.
	Тревога: - беспокойство и опасения без серьезного повода; -приспособляемость организма к напряжённой ситуации. Тревожность - негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	- оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
	Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности
	Волевой самоконтроль	
	Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта
	Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям	Многоуровневый 30 личностный опросник
	Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

Адресат программы.

Программа предусматривает построение процесса обучения с учащимися 9-16 лет.

Условия набора учащихся.

В группы принимаются по желанию все учащиеся, прошедшие медицинскую комиссию.

Принципы формирования учебных групп

Прием на обучение осуществляется по заявлению (и приказом по школе) законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а

также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом по программе спортивной подготовки по виду спорта - легкая атлетика.

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапах подготовки: тренировочный, совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязаны проходить углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, согласно договору, на предоставления медицинских услуг. Определение физического развития, функциональной подготовленности осуществляется в ходе углубленного медицинского обследования. В соответствии со сроками проведения выделяют углубленное, этапное, текущее и оперативное обследование. На тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обязаны проходить углубленное медицинское обследование не менее 2-х раз в год (в начале и в конце учебного года), согласно графику и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Диспансеризация проводится в соответствии с программой соответственно возрасту спортсменов. По результатам полученных данных дается заключение на каждого спортсмена, в котором должна содержаться оценка состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния. Обязательным является наличие рекомендаций по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, тренировочному режиму. Прохождение диспансеризации - условие допуска спортсменов к соревнованиям.

Количество учащихся.

Наполняемость учебной группы определяется уставом образовательной организации с учетом рекомендаций Сан-Пин и составляет:

Группа (девочки/мальчики) – 15 человек.

Занятия проводятся в группе, состоящей из 1 воспитанников, индивидуально и коллективно.

Объём и срок освоения программы.

Программа предусматривает 1 год обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. Отбор производится из желания обучающихся. После прохождения цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Режим занятий

Программа для тренировочной группы обучения рассчитана на 216 часов. Недельный часовой объем учебно-тренировочной работы составляет 6 часа. (1 час занятий равен 45 минутам с перерывом 15 минут).

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Начало занятий группы – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Основные методы и приемы организации образовательного процесса

Практический (различные упражнения, тесты), объяснительно- иллюстративный, исследовательский.

Формы проведения занятий

Спортивные занятия, тестирование, спортивный праздник, соревнования, просмотр спортивных фильмов, восстановительные мероприятия.

Формы организации деятельности обучающихся:

- ✓ групповые занятия;
- ✓ работа по подгруппам;
- ✓ индивидуальные занятия (с наиболее одаренными детьми, а также занятия с целью ликвидации отставания в освоении программы).

Цель: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель достигается через учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни. Развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных обучающихся для специализированной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлета и предполагается решение следующих

Задачи:

Образовательные:

- ✓ обучение основам техники видов легкой атлетики;
- ✓ начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;
- ✓ овладение основами знаний по тренировке;

Развивающие:

- ✓ развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

Воспитательные:

- начало ведения спортивного дневника;
- умение анализировать записанные в нем данные.

Учебный план

№ занятия	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»					
1.1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	2		2	Текущий
1.2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2		2	текущий
Раздел 2. «История развития легкой атлетики»					
2.1	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	2		2	текущий
Раздел 3. «Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта»					
3.1	Анализ техники ходьбы и бега.	2		2	Контрольный, фиксирование основ знаний
3.2	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков, метаний	2		2	Контрольный, фиксирование основ знаний
Раздел 4. Практические занятия					
4.1	Спортивная ходьба		8	8	Текущий, корректировка техники выполнения
4.2	Изучение техники бега		21	21	Текущий, корректировка техники выполнения
4.3	Бег на короткие дистанции		21	21	Текущий, корректировка техники выполнения
4.4	Прыжки в длину с разбега		16	16	Текущий, корректировка техники выполнения
4.5	Эстафетный бег		15	15	Текущий, корректировка техники выполнения
4.6	Прыжки в высоту		16	16	Текущий, корректировка техники выполнения
4.7	Кроссовая подготовка		15	15	Текущий, корректировка

					техники выполнения
4.8	Спортивная ходьба		8	8	Текущий, корректировка техники выполнения
4.9	Прыжки в длину		10	10	Текущий, корректировка техники выполнения
4.10	Метание мяча		18	18	Текущий, корректировка техники выполнения
4.11	Подвижные игры		8	8	Текущий, корректировка техники выполнения
4.12	Работа в тренажерном зале		20	20	Текущий, корректировка техники выполнения
4.13	Сдача нормативов ВФСК ГТО		8	8	Контрольный, фиксирование результата выполнения
4.14	Коньки		5	5	Текущий
4.15	Лыжи		15	15	Текущий
4.16	Медицинский осмотр		2	2	Медицинский
Итого: 216 часов			10	206	216

Содержание программы

Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»

Тема 1.1. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.

Теория. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

Тема 1.2. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.

Теория. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Раздел 2. «История развития легкой атлетики»

Тема 2.1 История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

Теория. История развития легкой атлетики.

Раздел 3. «Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта»

Тема 3.1 Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.

Практика. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и росто-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.

Тема 3.2 Анализ техники ходьбы и бега.

Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.

Раздел 4. Практические занятия

Тема 4.1 Спортивная ходьба

Практика. Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы: ознакомление с техникой; изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.

Тема 4.2 Изучение техники бега

Практика. Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Совершенствование техники бега. Закрепление техники бега.

Тема 4.3 Бег на короткие дистанции

Практика. Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции; ознакомление с техникой, стартовый разгон, техника бега по прямой, финиширование.

Тема 4.4 Прыжки в длину с разбега

Практика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись», ознакомление с техникой, изучение отталкивания, изучение сочетания разбега с отталкиванием изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Контрольное занятие по прыжкам в длину.

Тема 4.5. Эстафетный бег

Практика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике эстафетного бега, передачи эстафетной палочки, Совершенствование техники эстафетного бега. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100; 4X60 метров.

Тема 4.6 Прыжки в высоту

Практика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание», техники отталкивания, ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию, техники перехода через планку техники приземления, техники прыжка в целом. Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание».

Тема 4.7 Кроссовая подготовка

Практика.

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние и длинные дистанции. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (5-7 мин). Равномерный бег 1000-1200 м. О Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. ОФП. Кроссовый бег 2000 м. в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Соревнования по бегу на длинные и средние дистанции.

Тема 4.8 Спортивная ходьба

Практика. Инструктаж по ТБ. ОФП.

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.

Тема 4.9 Прыжки в длину

Практика. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, техника полетной фазы, группировка и приземление. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в целом. Соревнования по прыжкам в длину.

Тема 4.10 Метание мяча

Практика. ОФП. Обучение и совершенствование техники метания мяча на дальность, техника разбега, техника постановки ног, замаха. Метание набивных мячей 1 кг. Соревнования по метанию мяча на дальность.

Предполагаемые результаты

После прохождения программы первого года обучения учащиеся должны

знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none">- основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта в мировом спортивно движении, в России; олимпийскую историю легкой атлетики и влияние достижений выдающихся спортсменов-легкоатлетов (отечественных и зарубежных) на развитие спорта в мире;- роль легкой атлетики и системы легкоатлетических упражнений как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта;- технику легкоатлетических видов (в том числе новых) и методику обучения им;	<ul style="list-style-type: none">- формировать двигательные навыки в процессе освоения видов легкой атлетики;- использовать современные методики и технологии обучения различных категорий занимающихся легкоатлетическим видам и упражнениям;- применять современные методики и технологии для развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой, с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных и национальных условий;- осуществлять медико-биологический и психолого-

- методики многолетней подготовки спортсменов в легкой атлетике;

- особенности влияния возрастно-половых особенностей на развитие физических качеств.

педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик;

- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь на занятиях легкой атлетикой;

- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе легкой атлетики;

- применять учебное и лабораторное оборудование, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажерные устройства и специальную аппаратуру на занятиях легкой атлетикой;

- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

3) *Владеть:*

- методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля на занятиях легкой атлетикой;

- методами диагностики изменений, происходящих в организме под воздействием нагрузок;

	- навыками оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях.
--	---

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

Начало занятий групп первого года обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая. Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

2.2 Условия реализации программы

Необходимо наличие просторного и хорошо проветриваемого спортивного зала, имеющего две зоны: рабочую и игровую.

Материально-техническое оснащение: баскетбольные мячи, скакалки, фишки, гантели, гимнастические скамейки, маты, тренажерный зал

Методический материал:

Методы освоения содержания программы

- словесные методы,
- наглядные методы,

Практические методы:

- метод упражнений,
- игровой метод,
- соревновательный.

Форма организации деятельности учащихся теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

-статьи

- подбор материала: техника легкоатлетических видов спорта

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Формы аттестации воспитанников

1 этап - тестирование.

2 этап – промежуточный (соревнования, открытое занятие).

3 этап – итоговый – тестирование

Формы подведения итогов реализации программы ДО.

1. Контрольное занятие.

2. Соревнования Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

Методическое обеспечение

Раздел или тема программы	Формы занятий	Прием и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Цели и задачи работы секции по л/атлетике	ТП на занятиях	Словесные: цели и задачи, поставленные перед занимающимися			
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	теоретическая	Словесный: рассказ		ноутбук	устная
«История развития легкой атлетики»	теоретическая	наглядные: показ выполнения	Книги по физической культуре	ноутбук	устная
Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»		Словесные: беседа, рассказ			контрольная
Практические занятия					
Спортивная ходьба	теоретическая	Словесный:		ноутбук	текущая, соревновательная
Техника бега: бег на короткие, средние, длинные дистанции	практическая	Словесный и наглядный: рассказ и показ		стадион	Текущая, соревновательная, контрольная
Техника прыжков: прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	практическая	Словесный и наглядный: рассказ и показ		яма для прыжков	Текущая, соревновательная, контрольная
Эстафетный бег: техника передачи эстафетной палочки	практическая	Словесный и наглядный: рассказ и показ	Иллюстрации видео	Беговая дорожка, эстафетные палочки, ноутбук	Текущая, соревновательная, контрольная

Метание мяча и гранаты: Техника выполнения метания	практическая	Словесный и наглядный: рассказ и показ	Иллюстрации видео	Стадион, сектор для метания, ноутбук	Текущая, соревновательная, контрольная
Подвижные и спортивные игры: правила игры в баскетбол, пионербол, волейбол	практическая	Словесный и наглядный: рассказ и показ		Спортивный зал, мячи баскетбольные и волейбольные	Игровая
Тренажерный зал: техника работы на снарядах	практическая	Словесный и наглядный: рассказ и показ		Тренажеры	Текущая

Календарный учебный график

Этапы	Количество занятий в неделю	Длительность занятий	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1 год	3	1,5 часа (перерыв 15 мин)	6 часов	216 часа

Методические рекомендации

Данная программа может быть использована как педагогами на занятиях по физкультуре в учреждениях дополнительного образования, так и учителями физкультуры при организации внеурочной деятельности в школах.

При разработке программы были учтены психолого-педагогические особенности детей 9-16 лет.

Информационное обеспечение

Литература для педагога:

1. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках [Текст] / С. П. Аршинник, В. И. Тихорев // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - с. 23-26.
2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2011. - № 5. - с. 6-9. - № 6. - с. 35-39.

3. Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги" : 10 класс [Текст] / С. А. Баранцев, А. П. Сергеев // Физическая культура в школе. - 2007. - № 4. - с. 18 - 21.
4. Валеев Н. М. Дифференцирование методики восстановления работоспособности травмированных легкоатлетов на этапе спортивной реабилитации [Текст] / Н. М. Валеев, Н. В. Швыгина // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - с. 49 - 54.
5. Левинтов И. Я. Подготовка бегунов - легкоатлетов на внеклассных занятиях [Текст] / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 5. - с. 61 - 66.
6. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2007. - 105 с.
7. Должиков И. И. Об обучении легкоатлетическим стартам в средних и старших классах [Текст] / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. - 2006. - № 4. - с. 32-34.

Литература для учащихся.

1. Легкая атлетика. Барьерный бег [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре, спорту и туризму. - М. : Советский спорт, 2004. - 148 [2] с.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции [Текст] : примерная программа спортивной подготовки - М. : Советский спорт, 2005. - 114 [1] с.
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: этапы спортивного совершенствования : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ - М. : Советский спорт, 2004. - 86 [1] с.
4. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба; примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2004. - 105 [2] с.
5. 12. Легкая атлетика. Метания [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ; / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 102 с.
6. 13. Легкая атлетика. Многоборье [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спорт;/ Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 111 с.

Интернет-ресурсы.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Федерация легкой атлетики России - www.rusathletics.com
4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org

6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Международная ассоциация легкоатлетических федераций - www.iaaf.org
8. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
9. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-

1. www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika
2. www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc
3. www.youtube.com/watch?v=fBGdow0RjPs
4. www.youtube.com/watch?v=VPaEkCH_f-E
5. www.youtube.com/watch?v=VXc6NF_qnCRU
6. www.youtube.com/watch?v=ei0PE0P5mrY
7. www.youtube.com/watch?v=72xfu__2sKQ

Приложение к программе № 1

Формы аттестации:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	8-10лет	11 -12 лет	13-14 лет
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	11.0	10.0	9,5
2	Прыжок в длину с места (см.)	130	150	160 см
3	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	40	60
4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4	6

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	13-14 лет	11 -12 лет	8-10лет
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	10.5	11.0
2	Прыжок в длину с места (см)	140	130	120

.				
3	Прыжки на скакалке за 30 сек (раз)	60	40	30
.				
4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	15	12
.				
5	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	8	6
.				

Приложение к программе № 2

Учебно-тренировочные занятия (УТЗ) - это основная форма организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания программы, которые подразделяются на три типа: УТЗ с образовательно-познавательной направленностью, УТЗ с образовательно-обучающей направленностью и УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью.

УТЗ с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

УТЗ с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях обучающиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения.

УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью. Этим занятиям в учебном плане отводится самое большое количество часов. Эти занятия используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности. УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью планируются:

- с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- с системной цикловой динамикой повышений объема и интенсивности нагрузки;
- с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле.

В целом все формы учебно-тренировочных занятий носят образовательную направленность с активным включением обучающихся в самостоятельную деятельность.

Приложение к программе № 3

Виды и формы контроля:

педагогический (контрольные испытания), врачебный (медицинское обследование).

Контроль уровня развития физических качеств обучающихся, выявления степени сформированности практических умений и навыков, определения уровня подготовленности, динамики роста результатов, необходимых для занятий лёгкой атлетикой на последующем этапе обучения раз в год (май) в школе проводится сдача контрольно-переводных нормативов.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования является двигательная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, в частности занятия легкой атлетикой, позволяют обучающимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход, самостоятельность, т.е. в полной мере соответствовать целям и задачам образовательной программы нашего спортивного учреждения.

Легкая атлетика – циклический вид спорта, поэтому принято следующее построение периодизации годичного цикла. Год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке легкоатлета и закладывает фундамент успеха в соревнованиях.

Соревновательный период: главной целью является достижение наивысшей спортивной формы, реализация учебно-тренировочных планов. В это время проходят основные соревнования сезона.

Переходный период: имеет цель вывести легкоатлета из состояния спортивной формы посредством активного отдыха и восстановления.

Приложение к программе № 4

1. «Теория и методика физической культуры и спорта» играет важную роль в подготовке спортсменов-легкоатлетов. Обучающиеся получают необходимые сведения о строении, функциях организма человека, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, основы спортивной подготовки и тренировочного процесса, основы спортивного питания, основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Особое внимание уделяется технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Большое место отведено оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

2. «Физическая подготовка» - подразделяется на **общую и специальную**.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, дальнейшее повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры,

совершенствование координационной способности. **ОФП** направлена на общее развитие и укрепление здоровья, которое достигается путем выполнения различных упражнений на снарядах, со снарядами, на тренажерах, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, упражнения на развитие силовой выносливости.

Общеразвивающие упражнения.

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, с крестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Общеразвивающие упражнения с предметами предметов.

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п. Общеразвивающие упражнения с отягощениями
- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга;

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 300 м свыше 300 м

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним и малым весом;
- метание гири, ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения сопротивлением и без)

Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту; - различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости: - различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полу-шпагаты», «шпагаты» и т.д.

3. Избранный вид спорта включает в себя: технико-тактическую подготовку, психологическую подготовку, текущий контроль, промежуточную аттестацию и участие в соревнованиях. Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов техники бега по прямой и повороту, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге. Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую

и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Психологическая подготовка спортсмена — это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- **вербальные** (словесные) — лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- **комплексные** - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Текущий контроль проводится для оценки качества усвоения содержания предметных областей программы, выполнения тренировочного задания.

Промежуточная аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности

Приложение к программе № 5

Промежуточная аттестация проводится с целью:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ;
- контроль над выполнением учебных программ и календарно - тематического графика изучения учебных предметов;
- определение уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки

Задачи проведения промежуточной аттестации:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков; анализ полноты реализации образовательных программ;
- определение уровня подготовленности обучающихся, динамика их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности; выяснение причин препятствующих полноценной реализации программ.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий

этап (период) подготовки тесты (нормативы). Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь.

При проведении промежуточной аттестации обучающиеся используют требования данного этапа (периода) обучения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются по следующим критериям:

количество (%) выполнивших полностью нормативные требования, не выполнивших нормативные требования;

количество (%) переведенных или не переведенных на следующий этап обучения;

причины невыполнения обучающимися образовательной программы; необходимость коррекции учебно-тренировочного процесса.

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях служит для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей), отслеживания стабильности навыков в технике бега, приобретения соревновательного опыта.

4. Другие виды спорта и подвижные игры.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Развитие общей выносливости

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

5. Самостоятельная работа.

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером – преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности а также в качестве домашнего задания.

Требования к уровню физической подготовленности обучающихся заключается в выполнении контрольных нормативов. Контрольно-переводные испытания учащиеся сдают 1 раз (май), в конце учебного года.

Подготовка в учебно-тренировочных группах

При планировании подготовки в учебно-тренировочных группах в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на обще-подготовительном этапе должны решаться задачи:

1. повышения уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкания ядра, барьерный бег).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

1. дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки работоспособности;
2. развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

1. совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину;
2. улучшение спортивного результата прошлого сезона.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Основные задачи во втором подготовительном периоде на обще-подготовительном этапе:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
- развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

- совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкание ядра;
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Основные задачи на раннем соревновательном этапе:

- совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний;- улучшение спортивного результата прошлого года.

Юный многоборец должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный мап (4недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Основные задачи на заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований):

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности; -улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Приложение к программе № 6

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Контрольные нормативы в тестах, представленные в поурочных программах, рассчитаны от целевого результата в многоборье, а целевой результат найден по формуле расчета планируемых достижений.

Для установления должных норм на этапах подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемого спортивного результата и модельных характеристик, обеспечивающих его достижение.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).

Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью

выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Бег на 60 м выполняется с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Бег на 300 м выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Программный материал для практических занятий

Основными контрольными мероприятиями, помогающими тренеру-преподавателю дать объективную оценку обучающемуся, провести отбор наиболее способных легкоатлетов, мотивированных на достижение высоких спортивных результатов, из которых сформируются сборные команды школы и области, являются соревнования.

В сентябре месяце каждого учебного года с обучающимися проводятся мониторинговые исследования с целью выявления результатов обучения, определения качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать систему знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий спортом, отслеживания уровня физического развития.

Программный материал для учебно-тренировочной группы 1 года обучения представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

Рассматривая спортивную тренировку юного спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Приложение к программе № 7

Тренировочное задание

Тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- а) единообразие методики многоборной подготовки;
- б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- в) применение заданий методом вариативных упражнений, снижая монотонность;
- г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- д) создание условий к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности;
- е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, где можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного урока.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

Приложение к программе № 8

Методика применения тренировочных заданий в учебном процессе

При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть - разминка, включаются общеразвивающие упражнения, а для второго года обучения - специальные и игровые упражнения. Главная задача основной части - изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

В заключительную часть (15 мин) урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактики-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

- б) электро-светотерапия -диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агамат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.