

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУЖСКАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУДО «Лужская ДЮСШ»
Приказ № 65 от 25.05.2020 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

«Основы легкой атлетики»

**Возраст детей: 5 –18лет
Срок реализации: 3 лет**

Составитель программы:
Методический совет совместно
с тренерским советом отделения легкой атлетики

Принята
на педагогическом совете
Протокол №4 от 25.05.2020 год

Луга 2020 г

Содержание программы

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебный план**
- 3. Календарный план**
- 4. Рабочая программа по легкой атлетике. Содержание программного материала.**
- 5. Методические материалы**
 - 5.1.Методические рекомендации по проведению учебных занятий.**
 - 5.2.Требования техники безопасности**
 - 5.3.Система воспитательной работы**
- 6. Оценочные материалы**
 - 6.1.система текущего контроля.**
 - 6.2.Нормативы**
- 7. Перечень информационного обеспечения реализации программ.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с требованиями к дополнительным общеразвивающим программам и методическими рекомендациями по их применению, а также государственными локальными актами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008);
- СанПиН 2.4.4.3172 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 «2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- распоряжение Правительства от 04.09.2014 г. №1726-р;

-локальные акты учреждения.

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Вся программа разбита на уровни подготовки:

Стартовый уровень для детей 5-6 летнего возраста

Базовый уровень для детей 6-7 летнего возраста

Продвинутый уровень для всех желающих укрепить здоровье, улучшить качество физического развития и подготовленности, воспитать личностные качества, освоить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки, подготовиться к выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет. Вместе с детьми в учебном процессе могут участвовать и их родители.

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям легкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (ГНП) в ДЮСШ по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки отделения легкой атлетики.

Программа предназначена для детей и взрослых желающих освоить навыки легкой атлетики, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Минимальный возраст для зачисления на первый этап обучения – 7 лет, максимальный – 18 лет.

Условия приема на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике

Для приема на обучение по дополнительной общеразвивающей программе необходимо в установленный срок предоставить :

- заявление от родителей или законных представителей о зачислении на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике.
- копия свидетельства о рождении, паспорта.

Минимальная наполняемость, для открытия учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки по легкой атлетике, согласно приказа Минспорта РФ № 1125 – 10 человек. Оптимальная наполняемость-14- 20 человек. Максимальное количество обучающихся – 30 человек.

Формы и режим занятий:

Основными формами учебно-тренировочной работы является: учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные занятия), проводимые под руководством тренеров – преподавателей во внеурочное время.

Основные методы физической подготовки

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды и распоряжение, подсчет

Наглядные методы: показ упражнений и технических приемов, использование учебных наглядных пособий, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя

Основные средства обучения:

- подготовительные упражнения для освоения видов легкой атлетики;
- общеразвивающие упражнения;
- участие в соревнованиях и контрольном тестировании физической подготовленности;
- подвижные и спортивные игры.

Годовой учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 37 и 39 недель.

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 1-2 академических часа равных 45 минутам,;

Для стартового уровня – до 3 часов в неделю, 37 недель (в условиях дошкольного учреждения);

Для базового уровня – до 4 часов в неделю, 37, 39 недель

Для продвинутого уровня – до 6 часов в неделю, 39 недель

Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Основные методы физической подготовки

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды и распоряжение, подсчет

Наглядные методы: показ упражнений и технических приемов, использование учебных наглядных пособий, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя

Основные средства обучения:

- подготовительные упражнения для освоения видов легкой атлетики;
- общеразвивающие упражнения;
- участие в соревнованиях и контрольном тестировании физической подготовленности;
- подвижные и спортивные игры.

Ожидаемые результаты: по окончании срока освоения программы спортсмены школы должны:

- выполнить норматив ГТО в соответствующей возрастной ступени минимум на бронзовый знак;
- поступить в ВУЗы, техникумы, профтехучилища физкультурно – спортивной направленности;
- улучшение состояния здоровья;
- рост показателей физического развития;
- приобретение навыков личной гигиены, самоконтроля;
- иметь устойчивые позиции в организации культурного досуга и ведения здорового образа жизни;
- сдать нормы ГТО.

Ожидаемые результаты и способы их проверки для спортивно-оздоровительных групп

№п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.
4	Улучшение состояния здоровья	Регулярный медицинский осмотр
5	Наличие устойчивых позиций в организации культурного досуга и ведения здорового образа жизни	Участие в конкурсах, проектах соревнованиях, общественно-полезных мероприятиях
6	Сдача норм ГТО	Протоколы

Формы подведения итогов:

Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение нормативов по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольного тестирования, протоколы соревнований.

Содержание общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта легкая атлетика.

Целью общеразвивающей программы по виду спорта легкая атлетика является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям легкой атлетикой к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
3. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики легкой атлетики;
4. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;
5. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основные принципы образовательной программы:

- **принцип включённости** программы в единую региональную систему подготовки обучающихся по компетенциям;
- принцип разноуровневости** : реализация права каждого ребёнка на овладение компетенциями в индивидуальном темпе, объёме и сложности (стартового, базового, продвинутого уровня);

-принцип информированной открытости: организация и проведение дистанционных форм просветительской массовой работы, информирование об инновациях в сети интернет, о проведении соревнований и их результатах;

- **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

- **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена в спортивной школе делится на три уровни сложности и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах: спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень подготовки и углубленный уровень подготовки.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный учебно-тематический план составлен на 37 и 39 недель в условиях ДЮСШ в соответствии с режимом работы.

№	Разделы подготовки	Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		37 недель	39 недель	37 недель	39 недель	37 недель	39 недель
	Часов в неделю	3	3	4	4	6	6
1	Теоретическая подготовка	5	6	5	6	-	12
2	Общая и специальная физическая подготовка	35	40	49	52	-	74
3	Избранный вид спорта	28	28	38	40	-	62
4	Другие виды спорта, подвижные игры	28	28	38	38	-	48
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15	15	18	20	-	28
	Общее количество часов	111	117	148	156	-	234

Спортивно-оздоровительный этап. На этот этап подготовки зачисляются дети в возрасте от 5 лет до 18-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой, независимо от их

одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим учебно-тренировочного процесса

п/п	д обуч	Возрастной диапазон	Спортивный разряд	Кол-во занимающихся в группе	Кол-во Часов неделю	Кол-во часов в год	
						37 недель	39 недель
	год	6 или 6-7	Нет	14-20	до 3	11	17
	год	7-8	Нет	14-20	до 4	48	56
	год	8-13-18	Нет	14-20	до 6	-	34

3. Календарный план

Год обучения	1 полугодие	Зимние каникулы*	2 полугодие	Летние каникулы**	Всего за год
СОГ	02.09-31.12 17 недель	01.01-08.01	09.01-31.05 22 недели	01.07-31.08	39 недель
СОГ	02.09-25.12 16 недель	01.01-08.01	09.01-29.05 21 неделя	30.06-31.08	37 недель

*в период зимних каникул тренировочный процесс продолжается, в этот период проводятся досуговые мероприятия (игры, соревнования, конкурсы)

**в период летних каникул проводится спортивно-оздоровительный лагерь на базе учреждения.

1. Режим работы учреждения в каникулярный период.

Занятия с обучающимися проводятся в соответствии с утверждённым, постоянным расписанием на закреплённых базах и по утверждённому учебному плану. Возможные изменения в расписании групп, работающих на базах общеобразовательных школ, вносятся на основании заявления тренеров-преподавателей.

Рабочая программа. Содержание учебного материала

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные качества труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена. Очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности.

Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежание преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного спринтера должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

1. Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по легкой атлетике.

Состояние и развитие легкой атлетики в России.

История развития легкой атлетики в мире и в нашей стране. Достижения России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники легкой атлетики и техническая подготовка.

Основные сведения о технике легкой атлетики, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники. Анализ техники изучаемых приёмов легкой атлетики. Методические приёмы и средства обучения. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразии технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей.

Спортивные соревнования, правила соревнований.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по легкой атлетике на первенство города, школы. Правила соревнований по легкой атлетике. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Судьи и судейские категории.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки СОГ-1,2

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде,

спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

Стартовый уровень.

Задачами этапа являются:

- укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;

совершенствование техники спринтерского бега;

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап – **Базовый уровень** – включает задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Задачи продвинутого уровня:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- развитие специальных физических качеств
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия. При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой 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.

Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных легкоатлетов-спринтеров, и средневиков позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки. Это даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику, проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

Воспитательная работа

Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию здорового образа жизни обучающихся;
- выявление и развитие способностей каждого воспитанника отделения, духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни и создание условия для привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям легкой атлетикой
- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
метод строго регламентированного упражнения:
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники плавания;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям гиревым спортом;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении,

упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида плавания. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Классификация тренировочных заданий

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 занятия. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

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

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

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

- К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;
- При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; Выполнение упражнений без разминки;
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- Провести разминку

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
 - Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
 - Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- Не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю. - При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
 - Снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

5.3. Материально-техническое обеспечение:

Для проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал;
- Методические материалы, рекомендации;
- Баскетбольные мячи, фитбольные мячи, футбольные мячи и т.д.
- Скакалки;
 - Компрессор для накачивания мячей;
 - Стойки, разметочные фишки и конусы;
 - Гимнастические маты;
 - Видеоматериалы о легкой атлетике;
 - Планшет магнитный;
 - Секундомер, свисток;

6. Оценочные материалы

Используются следующие виды контроля: аттестация, соревновательные тренировки. Подведение итогов проводится на контрольном занятии и зачётах.

Система контроля:

- предварительный (состав занимающихся, состояние их здоровья, определение физической подготовленности, выявление готовности к занятиям),
- оперативный (определение тренировочного эффекта занятия, оперативное регулирование динамики нагрузки),
- текущий (изучение реакции организма на нагрузку после занятия и определение восстановления работоспособности занимающегося, коррекция нагрузки для последующих занятий),
- этапный контроль с применением нормативов по физической подготовленности (эффект системы спортивно-оздоровительных занятий),
- итоговый (проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения учебной программы),
- врачебный (проводится 1 раз в год).

Нормативы физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
			Для мальчиков			Для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, с	5,6 и менее	6,0-5,8	6,5 и более	5,8 и менее	6,2-6,8	7,0 и более
2	Координация	Челночный бег 3х10 м, с	10,0 и менее	10,8-10,3	11,2 и более	10,2 и менее	10,8,-11,0	11,2 и более
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	150 и более	135-145	120 и менее	150 и более	110-130	100 и менее
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1000 и более	750-900	700 и менее	800 и более	600-700	500 и менее
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+5 и более	3-5	0	10 и более	5-7	0 и менее
6	Сила	Подтяг-е на высокой перекладине из виса, (раз) (м.), на низкой перекладине из виса лежа, (раз) (д.)	4 и более	2-3	1	12 и более	4-8	2 и менее

Контрольно-переводные нормативы и условия для перевода на следующий год обучения.

Для перевода обучающихся на следующий уровень обучения необходимо:

- сохранность контингента не менее 70 % ;
- рост результатов физической подготовленности;
- соответствие возрастному критерию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
4. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт,2000г
5. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
6. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
7. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
8. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
12. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
13. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 2003

<http://www.minsport.gov.ru/>

<http://www.altaisport.ru/>