

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАЕВАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА(КОМПЛЕКСНАЯ)»

Согласовано
на заседании педагогического совета
Протокол № 25
от 25 декабря 2023 г.

Утверждаю
Директор ГБУ ДО КСН (к)
Н.И. Пашков
Приказ № 102-09
от 26 декабря 2023 г.

Согласовано
Председатель ППО
А.В. Осипова
от 26 декабря 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Срок реализации – 1 год
Для обучающихся от 7 до 18 лет

Составители:

Шестакова Ольга Владимировна – старший тренер-преподаватель по легкой атлетике

Комарова Ирина Владимировна – Заслуженный тренер России по легкой атлетике

Слесарев Максим Сергеевич – тренер-преподаватель по легкой атлетике

г. Ставрополь, 2023 г.

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в ГБУ ДО «КСШ(к)» Шестаковой О.В. – старшим тренером-преподавателем отделения легкой атлетики, Мастером спорта России; Комаровой И.В. – тренером-преподавателем отделения легкой атлетики, Заслуженным тренером России; Слесаревым М. С. – тренером-преподавателем отделения легкой атлетики в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2021г.;

- Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.04.2021г.;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);

- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Уставом ГБУ ДО «КСШ (к)».

Программа по легкой атлетике направлена на отбор одаренных детей; создание условий для их физического образования, воспитания и развития; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и избранного вида спорта; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки; подготовку к поступлению в организации, реализующие

предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель Программы – осуществление спортивно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка спортивного резерва к освоению предпрофессиональной программы или программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:

1. формирование и развитие физических, интеллектуальных и творческих способностей обучающихся;
2. удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном и нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
3. укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
4. обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
5. выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
6. профессиональную ориентацию обучающихся;
7. создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
8. создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
9. социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
10. формирование общей культуры обучающихся.

Структура программы:

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях. Методическая часть программы включает в содержание учебного материала, его распределение, рекомендации по методике тренировки при технической, тактической, общей и специальной физической подготовке, темам теоретических занятий. Отдельные разделы посвящены

воспитательной работе и психологической подготовке, методам контроля и нормативам по уровню физической подготовленности обучающихся, мерам безопасности при проведении занятий, ресурсному обеспечению программы.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ГБУ ДО «КСШ», и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;

- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;

- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;

- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена на всех этапах возрастного развития.

Программа была разработана в 2023 году, рассмотрена и утверждена протоколом № ____ заседания Педагогического совета ГБУ ДО «КСШ (к)», утверждена приказом № _____ от «__» _____ 20__ года и реализуется в настоящее время.

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка | 6 |
| 2. Планируемые результаты освоения программы..... | 12 |
| 3. Формы контроля и подведения итогов реализации программы: | 16 |
| 4. Форма организации занятий и режим реализации программы:..... | 16 |
| 5. Характеристика вида спорта «легкая атлетика»..... | 16 |
| 6. Учебный план | 24 |
| 7. Самостоятельная работа..... | 27 |
| 8. Особенности реализации программы | 29 |
| 9. Особенности усвоения программы | 30 |
| 10.Методическая часть | 31 |
| 11.Воспитательная работа | 39 |
| 12.Формы контроля..... | 41 |
| 13.Организационно-педагогические условия реализации программы | 44 |
| 14.Требования к технике безопасности и профилактика травматизма | 53 |
| 15.Материально-техническое обеспечение | 55 |
| 16.Учебно-информационное обеспечение | 56 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее - Программа) отражает единую систему подготовки начинающих спортсменов-легкоатлетов в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Краевой спортивной школы» (далее ГБУ ДО «КСШ»). Данная Программа – нормативно-правовой документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, общий объем, порядок, содержание, изучения, формы, методы и приёмы организации учебно-тренировочного процесса. Программа по цели и содержанию является физкультурно-спортивной, по виду – модифицированной; по цели обучения: спортивно-оздоровительной, по форме организации, содержанию, процессу обучения комплексной. Программа предназначена для детей и подростков от 7 до 17 лет, которые испытывают потребность в занятиях легкой атлетикой, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

Срок реализации программы - 1 год.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

– Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2021г.;

– Федеральным законом № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.04.2021г.;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);

– Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

– Уставом ГБУ ДО «КСШ» г. Ставрополя.

Характеристика программы: программа по виду спорта «легкая атлетика» предусматривает межпредметные связи с физической культурой, анатомией, физиологией, подвижными играми, спортивными играми, акробатикой, гимнастикой.

Условия для освоения программы: на занятия допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

По характеру деятельности — физкультурно-оздоровительная, образовательная.

По педагогическим целям — практико-ориентированная, развивающая творческие способности, познавательная.

По образовательным областям — профильная.

По форме занятий — групповая.

По возрастным особенностям – 7-18 лет (1 год обучения).

Наполняемость групп - до 30 человек.

Количество занятий в неделю - 3 (2 часа). Продолжительность одного академического занятия 60 мин

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. В образовательном процессе применяются авторские методики, разработки, созданные на основе авторского многолетнего опыта работы. Программа направлена на всестороннее развитие растущего организма

В **новизну программы** положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по легкой атлетике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только

на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации. Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Оказывая прямую связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего - это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная (направленная на развитие основных двигательных качеств и развитие морфофункциональных способностей организма, базовые знания по виду спорта «легкая атлетика»).

Данная программа рассчитана на 1 год обучения для детей от 7 до 17 лет. В программе заложены следующие **принципы:**

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной, от простого к сложному, реализации задач.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном (универсальном) зале, а так же на улице (лесной массив, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и пр.), в группы могут набираться новички.

Обучающиеся, проявившие особые успехи в обучении в рамках данной Программы, могут быть переведены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по легкой атлетике (при наличии свободных мест и выполнении контрольно-переводных нормативов).

Возраст обучающихся в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в диапазоне от 7 до 17 лет.

Целью программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- Овладеть основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребенка;
- Улучшение состояния здоровья и закаливание;

- Привлечение детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формированием у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- Обучение основным средствам легкой атлетики: бег, ходьба, прыжки, метания.
- Поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- Формировать готовность и интерес к участию в спортивных и подвижных играх и соревнованиях;
- Формировать физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость).

В программе также выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных морально – волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является развитие физических качеств, координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнение всех видов физических упражнений.

Для обновления содержания физкультурно-оздоровительной работы используются различные парциальные программы, расширяющие и углубляющие знания, умения, навыки в этой области.

Развивающие задачи:

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать координационные способности;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;

Оздоровительные задачи:

- укрепления морфофункциональных способностей организма;
- укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- формирование правильной осанки.

Воспитательные задачи:

- приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать организованность и активность на занятиях легкой атлетикой;
- воспитывать волевые качества как смелость и решительность;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Метапредметные задачи:

- повысить уровень развития познавательных процессов (внимание, память, мышление);
- ознакомить с организацией и проведением разнообразных форм занятий;
- освоение навыков выполнения двигательных действий и базовых физических упражнений вида спорта «легкая атлетика»;
- развитие коммуникативных навыков.

Программа направлена на: создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с тренером и сверстниками, соответствующим возрасту видам деятельности;

на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

В Программе учитываются: индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие

особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей.

Для успешной реализации программы необходимо обеспечить следующие психолого-педагогические условия:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- поддержка Учреждением и педагогами родителей в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

Планируемые результаты освоения программы

1. Личностные результаты:

- раскрытие индивидуальных познавательных возможностей каждого ребенка;

- развитие его индивидуальных познавательных способностей;

- помощь ему в самопознании, самоактуализации, самореализации, самоопределении;

- формирование культуры жизнедеятельности, которая дает возможность продуктивно строить собственную жизнь.

2. Метапредметные результаты:

- ознакомление с организацией и проведением разнообразных форм занятий физическими упражнениями, видами спорта;

– владение умениями выполнения двигательных действий и базовых физических упражнений вида спорта «легкая атлетика», и оздоровительная физическая культура, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физических упражнений, двигательных действий для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физических упражнениях и здоровье как факторах успешной дальнейшей учебы и социализации;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

- историю возникновения и развития легкой атлетики в стране и в мире;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств и способностей;
- контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча, толкании ядра, эстафетах и т.д.;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Также, учащиеся будут уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять легкоатлетические и контрольные упражнения;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние

организма) на тренировках;

- выполнять обязанности судьи на соревнованиях по легкой атлетике;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях;
- с максимальной скоростью выполнять бег на короткие дистанции;
- стартовать из различных исходных положений, в том числе и с низкого старта;
- передавать эстафетную палочку, смогут принимать участие во встречных эстафетах и эстафетах по кругу;
- выполнять прыжки в высоту и длину в соответствии с правилами соревнований;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- метать мячи 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;
- выполнять метания мяча и гранаты, толкание ядра в соответствии с правилами соревнований;
- играть в бадминтон, спортивные игры, такие как баскетбол, футбол и т.д.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- организовывать и проводить легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий.

– Личностными результатами освоения программы учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

При организации образовательно-воспитательного процесса Программа предусматривает следующие формы проведения занятий:

- теоретические (рассказ, беседа, объяснение);
- игровые занятия (создание ситуаций успеха для каждого ребенка);
- визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации);
- учебно-тренировочные занятия (упражнения, тренажеры, основы движений);
- открытые занятия;
- показательные занятия.

Для работы используем следующие педагогические технологии:

- развивающего обучения;
- индивидуализация обучения;
- игровая технология;
- культурно-воспитательная.

Основные формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

- организованная, образовательная деятельность;
- индивидуальная работа;
- тренировочный тип занятий;
- фронтальные занятия;
- групповые занятия;
- тематические мероприятия;
- интегрированная деятельность;
- игровые упражнения;
- соревнования;
- релаксационные упражнения.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы:

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Форма организации занятий и режим реализации программы:

Годовой учебный план-график с расчетом реализации программы в течении 52 недель в году из которых 46 недель аудиторных занятий и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул. Учебный год в ГБУ ДО «КСШ» – календарный, поэтому целесообразно восстановительные мероприятия проводить в летний период во время отпуска тренера-преподавателя.

Характеристика вида спорта «легкая атлетика»

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет

распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Классификация легкоатлетических видов спорта по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

В последней **спортивной классификации** по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин — 56 и 15 видов спорта, соответственно.

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

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

Также **виды легкой атлетики** делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные).

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин — 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Группы видов легкой атлетики.

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

У женщин проводятся заходы:

- на стадионе — 3, 5, 10 км;
- в манеже — 3, 5 км;
- на шоссе — 10, 25 км.

У мужчин проводятся заходы:

- на стадионе — 3, 5, 10, 25 км;
- в манеже — 3, 5 км;

- на шоссе — 35, 50 км.
- Классические виды (К):
- у мужчин — 25 и 50 км,
 - у женщин — 25 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег — циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300—600 м), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 250 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- *средние дистанции*: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля — проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- *длинные дистанции*: 3000, 5000 (К), 10 000 (К) м - проводится на стадионе (в манеже — только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

- *сверхдлинные дистанции* — 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км — проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- *ультрадлинные дистанции* — суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль — самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег — по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300 м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями — по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин — 2500 м; дистанции у мужчин — 2500, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

Эстафетный бег — по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости,

скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х 100 м и 4х400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 х 250 м и 4 х 400 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты — мужчины и женщины).

Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 250 + 100 м — у мужчин, и 400 + 300 + 250 + 100 м — у женщин.

Кроссовый бег — бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции — 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин — 1, 2, 3, 4, 6 км.

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

Первая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) — по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

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

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими

свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

Причем надо обратить внимание, что в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот — только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

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

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

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

Классическими видами многоборья являются: у мужчин — десятиборье, у женщин — семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 250 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин — пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин — девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11—13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта. Более 2800 лет – вот возраст легкой атлетики (если брать во внимание I Олимпийские игры 776 г. до н.э.).



Рис. 1. Греческая ваза V века до н.э. с изображением бегунов

За несколько веков до нашей эры народы Азии и Африки устраивали состязания в беге, прыжках, метаниях, но особенно широкое распространение это получило в Древней Греции. Здесь были созданы специальные школы-гимназии, в которых юноши занимались физическими упражнениями, развивали силу, быстроту, ловкость, выносливость.

Археологические находки - вазы, медальоны, монеты, скульптуры помогают представить сегодня, как у древних греков, а позже римлян проходили состязания, которые теперь называются легкоатлетическими. Все физические упражнения древние греки называли атлетикой и делили ее на «легкую» и «тяжелую». К легкой они относили бег, прыжки, метание, стрельбу из лука, Легкая атлетика и некоторые другие упражнения, развивающие ловкость, быстроту, выносливость

I Олимпийские игры состоялись в **776 г. до н.э.** в Олимпии, древнейшем религиозном центре Греции. Победитель был один, так как единственным видом состязаний был короткий бег – «**дромос**», или бег на один стадий, который равен длине стадиона, 192,27 м – отсюда возникло слово «стадион». Победителя звали Корибос, из города-Элиды. В Санкт-Петербурге в Эрмитаже можно увидеть греческие и римские памятные медальоны, монеты с изображениями бегунов. На красивой глиняной вазе, изготовленной и расписанной греческими мастерами в V в. до н.э., исключительно живо представлено четверо соревнующихся в беге.

Согласно одной из поэтических легенд, игры были основаны Гераклом, который в честь победы над царем Авгием устроил состязания в беге между своими четырьмя братьями. По преданию, он начертил место для ограды, поставил правую ногу, потом приставил левую и так сделал 600 раз. Эта дистанция стала длиной стадиона (192,27 м).

Программа Олимпийских игр систематически усложнялась.

Есть в коллекции ваза с изображением атлета, прыгающего в длину. Любопытно, что в руках он держит что-то вроде современных гантелей. Они были каменными или металлическими, от 1,5 до 4,5 кг. Древние считали, что такие гантели точнее направляли размах рук прыгуна, способствовали более точной его посадке, *ритм разбегу задавали игрой на флейте*. летописи говорят, что, если у приземлившегося атлета одна нога оказывалась дальше другой, прыжок

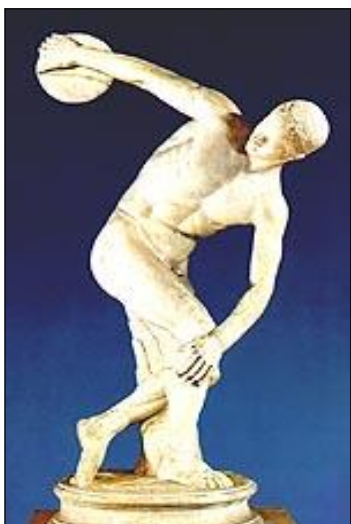
не засчитывался. *Первым победителем стал Эхион с результатом 52 ступни (16,66 м) из трех прыжков.*

Начиная с 724 г. до н.э. в программу игр был включен бег на две стадии – «диаулос» (384,54 м), когда атлет пробегал дорожку стадиона в одну сторону, а потом в обратную (принцип челнока, бегуны касались столбика рукой и отправлялись в обратный путь, за фальстарт и иные прегрешения пороли розгами).



Рис. 2. Изображение длинный бег – «долиос», до 24 стадий (примерно 4,7 прыгуна в длину на км). На финише устанавливались каменные столбики, глиняной вазе которых необходимо было коснуться рукой. Стартовыми колодками служили каменные или мраморные упоры.

Не менее древним является и эстафетный бег. У греков популярен был «лампадериомас», эстафетный бег с факелами, зажженными в честь богов огня. Участвовали команды по 40 человек каждая. Необходимо было бежать быстро, но и не дать погаснуть факелу. Если факел гас – команду дисквалифицировали.



В 708 г. до н.э. проводились состязания по многоборью – «пентатлон», в состав которого входили следующие виды: бег на стадий, прыжки в длину, метание диска, метание копья, борьба («панкратион»). Римляне заменили прыжки и метания Легкая атлетикам и конными состязаниями. Впоследствии в программу игр включались кулачные бои, скачки на колесницах, бег с оружием.

Греки метали копье и диск. Среди болельщиков очень ценились копье-метатели. Их охотно изображали и скульпторы. С копья снимали железный наконечник в целях безопасности. Метали копье на точность и на расстояние. К середине копья прикреплялся узкий кожаный ремень, за который держался метатель. У греков он назывался «эмма», а у римлян – «эментум».

Прародителем диска был плоский камень. В греческой мифологии изобретение метания диска приписывается Персу, сыну Данан, и Аполлону. Большим мастером в этом виде в Древней Греции считался Фаллос (35 м, вес

снаряда неизвестен). Диски были из дерева, камня, железа, бронзы, нередко украшались резьбой, изображениями птиц, животных или сценами спортивных соревнований. Вес диска был от 1,35 до 6,63 кг. (Сегодня диск весит 2 кг для мужчин и 1 кг для женщин.)



Легкая атлетика развивалась и в Ирландии, где особой популярностью пользовались прыжки в высоту и метание молота. *Прыжок в высоту был обязательным элементом для воинов севера (нужно было перепрыгнуть через стоящего человека).*

Римская мозаика сохранила соревнования девушек-атлетов в беге, прыжках в длину (также с гантелями в руках), девушку с диском в руках. Интересно, что их костюмы для состязания выглядят как современные женские купальные костюмы.

Современная легкая атлетика раньше, чем в других странах начала культивироваться в Англии на Британских островах в конце 18 – начале 19 веков. Бег проходил на больших дорогах между городами или на ипподромах (1770 г. – часовой бег, результат победителя – 17300 м; 1803 г. – Джон Тодд пробежал от Гайд-парка до Оксбриджа Роя за 4.10,0 (расстояние чуть менее мили); 1789 г. – прыжок с шестом – 1,83 м; 1792 г. – бег на 1 милю (1609,3 м) с результатом 5.52,0; 1827 г. – прыжок в высоту с разбега (157,5 см); 1838г. – метание молота (19,71 м); 1839 г. – толкание ядра (8,61 м)).

1837 год. Официальная дата рождения современной легкой атлетики, когда состоялись соревнования между учащимися колледжа города Регби в Великобритании на дистанции около 2 км. Вскоре и в колледжах Итона, Оксфорда, Кембриджа, Лондона также организуются спортивные соревнования. В 1851 г. в программу соревнований были включены прыжки в длину и в высоту с разбега.

1864 год. Официальная встреча по легкой атлетике между студентами Оксфордского и Кембриджского университетов, положившая начало регулярных матчей между ними.

В программу соревнований включаются бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание молота и толкание ядра.

1865 год. Основан Лондонский атлетический клуб. В этом же году вводится статус любительства – к соревнованиям не допускались спортсмены-профессионалы, к которым относили и рабочих, и сельских тружеников.

1866 год. Проводится I национальное первенство Англии по легкой атлетике. Наиболее выдающиеся результаты: прыжок в высоту – 175 см; прыжок в длину – 5,99 м; прыжок с шестом – 305 см; толкание ядра – 19,62 м; метание молота – 23,91 м.

Исчисление дистанций бега и определение результатов в прыжках и метаниях проводились в Англии в ярдовых мерах длины.

1880 год. Создана Национальная легкоатлетическая ассоциация, объединяющая все легкоатлетические организации Британской империи.

В США были популярны многочасовые и многодневные пробеги (Дж. Литлвуд за 6 суток пробежал 1003 км, Чарли Роуэлл за 12 часов – 144,64 км, а 100 миль за 13:26.00).

Рождение легкой атлетики в США связано с созданием в 1868 г. Нью-Йоркского атлетического клуба.

1868 год. Первые соревнования в США в полузакрытом недостроенном помещении. Программа соревнований была такая же, как и у англичан.

1874 год. Проведено университетское первенство США по легкой атлетике.

1875 год. Проведен I чемпионат США по легкой атлетике. Создан студенческий спортивный союз легкой атлетики. Из наиболее выдающихся бегунов того времени необходимо отметить *Лон Майера (вес 53 кг, рост 173 см). В 1881 г. он в Англии на первенстве по легкой атлетике и не разу не проиграл и пробежал 440 ярдов (402,33 м) за 48,6 с.*

В 1880 г. в Англии была основана любительская легкоатлетическая ассоциация, получившая права высшего органа по легкой атлетике в пределах Британской империи, а также в ее колониях.

1895 год. Состоялась историческая встреча двух клубов – Лондонского и Нью-Йоркского. Англичане были разгромлены, и первенство надолго перешло к США (до 1952 г.). Ведущие атлеты команды США: Дж. Оуэнс, Р. Бостон, Ч. Грин, Т. Смит, Р. Бимон, Р. Джонсон.

1870-1890 годы. Появились легкоатлетические ассоциации во многих развитых странах.

1896 год. Возрождение Олимпийских игр современности. I Олимпийские игры были проведены в Греции, в Афинах. В программу были включены 12 видов легкоатлетических соревнований.

Учебный план

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель аудиторных учебно-

тренировочных занятий, непосредственно в условиях ГБУ ДО «КСШ». 6 недель самостоятельной работы в объеме 34 часа и 2 часа восстановительных мероприятий выпадают на период отпуска тренера-преподавателя в летний период и отображаются в индивидуальных планах для группы СО на это время.

| Разделы подготовки | Этап подготовки |
|--|-----------------|
| | СО |
| Год обучения | 1 |
| Количество часов в неделю | 6 |
| ОФП и СФП, час | 209 |
| Техническая подготовка, час | 42 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час | 22 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час | 5 |
| Кол-во ауд. занятий, час | 278 |
| Самостоятельная работа, час | 34 |
| Всего за год, час | 312 |

Учебный план составляется в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы в неделю. Работу в летний период каждый тренер-преподаватель планирует самостоятельно в индивидуальном плане на группу СО.

Примерный план график учебно-тренировочных занятий на 1 месяц, из расчета 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю) и основные средства:

| № п/п | Структура мезоцикла (1 месяц) | Учебно-тренировочные занятия (№ / часы) | | | | | | | | | | | | Итого часов: |
|---------------------|---|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 1. | ОФП | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 7 |
| 2. | СФП | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 5 |
| 3. | ИВС | 35 | 35 | | 35 | | | 35 | 35 | | | 35 | | 3,5 |
| 4. | Тактическая подготовка | | | | | 30 | | | | | 30 | | | 1 |
| 5. | Теоретическая подготовка | | | | | 30 | | | | | 30 | | | 1 |
| 6. | Техническая подготовка | 25 | 25 | | 25 | | | 25 | 25 | | | 25 | | 2,5 |
| 7. | Другие виды спорта, подвижные и спортивные игры | | | 60 | | | 60 | | | 60 | | | 60 | 4 |
| Итого часов: | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |

| Основные средства | Учебно-тренировочные занятия | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Равномерный бег | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Фартлек | | | | | | + | | | | | | |
| Интервальный бег | + | | + | | | | | | + | | + | |
| Переменный бег | | | + | | + | | + | | | | | |
| Темповый бег | | + | | | | | | | | | | + |
| Повторный бег | | + | | | | | | + | | | | |
| Бег с максимальной | | | + | | + | | | | + | + | | |
| Контрольный бег | + | | | | | | | | | | + | |
| Соревновательный бег | | | | + | | + | | + | | + | | |
| Старт и стартовый | | + | | | + | | + | | + | | | |
| ОРУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Беговые упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Дополнительные средства | | | | | | | | | | | | |
| Подвижные и спортивные | + | + | | | + | | + | | | | + | + |
| Другие виды спорта | + | | | + | | | + | | | + | | |
| Метания малого мяча, | | + | | | + | | | | + | | | + |
| Силовые упражнения и | | + | + | | | | + | | | | | |
| Прыжки, прыжковые | | | + | | + | | + | | | | | |
| Координационные | | + | | | | | | | + | | + | |
| Упражнения на развитие | + | | + | | + | | + | | + | | + | |

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся во время тренировочного процесса, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря), из которых 46 недель аудиторных занятий и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул.

Во время процесса обучения, обучающиеся должны научиться заниматься самостоятельно. Необходимо отметить, что для достижения поставленных задач тренировочный процесс не должен прекращаться. Таким образом, на период летних каникул обучающиеся ведут тренировочный процесс самостоятельно.

Ниже приведен примерный план самостоятельной работы обучающихся в летний период на 6 недель:

Примерный план самостоятельной работы

| Неделя | День недели | | |
|--------|--|--|---|
| | Понедельник | Среда | Пятница |
| 1 | <ol style="list-style-type: none">ОРУКроссовая подготовкаОФППрыжковые упражненияПрыжки со скакалкой;Челночный бег;Прыжки в длину с места;Заминка | <ol style="list-style-type: none">Чередование бега и ходьбы;ОРУСБУСФПСгибание и разгибание рук в упоре лежаСгибание и разгибание рук в висе (юноши)Сгибание и разгибание рук из положения вис лежа (девушки)Заминка | <ol style="list-style-type: none">Медленный бегОРУСБУОФПСФПИстория развития легкой атлетикиЗаминка |
| 2 | <ol style="list-style-type: none">Кроссовая подготовкаОРУСБУСФППоднимание туловища из положения лежа на спине согнув ногиПоднимание туловища из положения лежа на животеПриседанияЗаминка | <ol style="list-style-type: none">Чередование бега и ходьбы;ОРУСБУСФПБег на короткие дистанции до 100м с максимальной скоростью;Прыжки в длину с места на одной ноге;Прыжки на одной ноге до 25м;Заминка | <ol style="list-style-type: none">Медленный бегОРУСБУОФПСФППовторение основных правил легкой атлетики в беге на короткие и средние дистанцииЗаминка |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссовая подготовка 2. ОРУ 3. СБУ 4. ОФП 5. Упражнения с мячом на усмотрение обучающихся 6. Заминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование бега и ходьбы; 2. ОРУ 3. СБУ 4. СФП 5. Упражнения из других видов спорта на усмотрение обучающихся 6. Заминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег 2. ОРУ 3. СБУ 4. ОФП 5. СФП 6. Просмотр фильмов и соревнований по телевидению и в интернете на спортивную тематику. 7. Заминка |
| 4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ 2. Кроссовая подготовка 3. ОФП 4. Прыжковые упражнения 5. Прыжки со скакалкой; 6. Челночный бег; 7. Прыжки в длину с места; 8. Заминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование бега и ходьбы; 2. ОРУ 3. СБУ 4. СФП 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 6. Сгибание и разгибание рук в висе (юноши) 7. Сгибание и разгибание рук из положения вис лежа (девушки) 8. Заминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег 2. ОРУ 3. СБУ 4. ОФП 5. СФП 6. История развития легкой атлетики 7. Заминка |
| 5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссовая подготовка 2. ОРУ 3. СБУ 4. СФП 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги 6. Поднимание туловища из положения лежа на животе 7. Приседания 8. Заминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование бега и ходьбы; 2. ОРУ 3. СБУ 4. СФП 5. Бег на короткие дистанции до 100м с максимальной скоростью; 6. Прыжки в длину с места на одной ноге; 7. Прыжки на одной ноге до 25м; 8. Заминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег 2. ОРУ 3. СБУ 4. ОФП 5. СФП 6. Повторение основных правил легкой атлетики в беге на короткие и средние дистанции 7. Заминка |
| 6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссовая подготовка 2. ОРУ 3. СБУ 4. ОФП 5. Упражнения с мячом на усмотрение обучающихся 6. Заминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование бега и ходьбы; 2. ОРУ 3. СБУ 4. СФП 5. Упражнения из других видов спорта на усмотрение обучающихся 6. Заминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег 2. ОРУ 3. СБУ 4. ОФП 5. СФП 6. Просмотр фильмов и соревнований по телевидению и в интернете на спортивную тематику. 7. Заминка |

Особенности реализации программы

Программа в своих целях и задачах соотносится с концепцией образования, но по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья детей и подростков.

Разработанная в соответствии с обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и спорта и минимальными требованиями к уровню подготовки обучающихся спортивно-оздоровительных групп предлагаемая программа направлена на:

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений за счёт включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений;
- включение в содержание занятия учебного материала с учётом индивидуального физического развития и подготовленности обучающихся; состояния их здоровья.

Согласно настоящей программе с детьми и подростками 7-17 лет (спортивно-оздоровительный этап), обучающиеся, преимущественно осваивают различные способы выполнения жизненно важных навыков в беге, ходьбе и прыжках, лазании и ползании, а также разучивают комплексы упражнений на развитие осанки, гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

В учебном материале программы для обучающихся 7-17 -летнего возраста акцент в содержании обучения смещается на освоение обучающимися новых двигательных действий из гимнастики, спортивных игр. Но вместе с тем, сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности.

В учебном материале программы увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной координационной сложности из таких базовых видов спорта, как: гимнастика и акробатика, футбол, волейбол и баскетбол; прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Особенности усвоения программы

Обучающийся не должен форсировать данный процесс обучения. Ему следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение. Учебно-тренировочные занятия обучающихся включает в себя два направления для профессионально-личностного роста. По истечению определённого времени могут принимать участие в техническом экзамене, согласно установленным временным и техническим нормативам. Любой обучающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через легкую атлетику неограниченны.

В программе предусмотрены вопросы профессионального и личностного становления обучающихся с учётом индивидуальных особенностей:

- анатомо-физиологических (рост, вес, анатомическое строение);
- психических (тип нервной деятельности, и т.д.);
- психологические (особенности мотивации, рефлексии, конфликтность, конформизм, ценностные ориентации, и т.д.)
- социально-бытовых (условия жизнедеятельности, социальная среда, материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса).

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и

скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| Морффункциональные показатели | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17-18 |
| Рост | | | | | + | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | + | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | + | + | + | + | + | + | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | | | | | | | | |
| Сила | | | | | | + | + | + | + | + | + |
| Статическая сила | | | | | | | | + | + | + | + |
| Скоростная сила | | | | | | | + | + | | + | + |
| Динамическая сила | | | | | | | | + | + | | + |
| Выносливость | | | | | | | | | | | |
| Анаэробные | | | | | | | | | | | |
| Гибкость | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |
| Координационные | | | | | | | | | | | |
| Равновесие | + | + | | + | + | + | + | + | | | |
| Точность | + | + | + | | | | | + | + | + | |

Методическая часть

Теоретическая подготовка.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Теоретическая часть реализуется в ходе практического занятия.

Тема 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

Тема 2. Основы системы физического воспитания.

Тема 3. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема 4. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 5. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Тема 6. Закаливание организма юного спортсмена.

Тема 7. Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.

Тема 8. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 9. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий легкой атлетикой.

Тема 10. Соревнования по легкой атлетике. Правила проведения.

Тема 11. История развития легкой атлетики.

Тема 12. Основы техники бега.

Тема 13. Основы техники прыжков.

Тема 14. Основы техники метаний.

Тема 15. Правила соревнований по видам легкой атлетики.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи тренировочного занятия:

- развитие физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости;
- обучение и совершенствование техники легкоатлетических упражнений – бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину, метание мяча и т.д.
- воспитание морально-волевых качеств спортсмена – упорства, трудолюбия, целеустремленности, коллективизма, терпения и т.д.
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

1. На тренировках в большом объеме должны применяться различные упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, подвижности в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи).

2. Упражнения с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группах.

3. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастические стенки, скамейки, перекладины и др.).

4. Прыжки и прыжковые упражнения.

5. Много времени следует отвести играм с мячом, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (Легкая атлетика, спортивные игры, акробатика, гимнастика).

6. Строевые упражнения (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки):

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;

- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

7. 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.

8. Общеразвивающие упражнения:

- 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 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, скрестные 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);
- с предметами - 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.

9. Беговые упражнения – высокое поднимание бедра, захлест голени, приставной шаг, выпрыгивания, прыжки с ноги на ногу, бег на прямых ногах.

10. Упражнения из других видов спорта на гимнастических снарядах:

– Упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, лестнице, в перелезании, подтягивании. Простые висы, упоры, подъемы. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

акробатические упражнения

– Кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», колесо (переворот боком).

баскетбол

– Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

футбол

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

– подвижные игры и эстафеты

– Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка(СФП)

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Определяющим средством СФП являются соревновательные упражнения.

Цель СФП – развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в легкой атлетике. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам легкой атлетики, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен

собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

В спортивно-оздоровительных группах при обучении видам легкой атлетики внимание стоит уделить таким видам, как бег на короткие дистанции (30,60,100,250 метров), прыжок в длину и тройной, прыжок в высоту разными способами, метанию мяча и гранаты, толканию ядра, бегу на средние и длинные дистанции, барьерному бегу.

В группах СО необходимо обучать всем видам легкой атлетики для того, что бы в будущем, при переходе в учебно-тренировочные группы ребенок мог выбрать тот вид, который ему нравится, а тренер-преподаватель, исходя из степени подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена, помог с выбором. Стоит отметить, что многоборная подготовка легкоатлетов является не только интересной и разнообразной для детей, но и более эффективной. Обучение основным видам легкой атлетики способствует развитию всех физических качеств, а так же соблюдению главных задач СО – формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и обеспечение всестороннего физического развития.

Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть техникой выполнения видов легкой атлетики - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высоких результатов в выполняемом виде. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена – чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам, осмысливание им каждого движения. Ребенок не должен слепо копировать

движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения.

Во время учебно-тренировочных занятий в группах СО необходимо постоянно рассказывать учащимся, как правильно выполнять то или иное упражнение, контролировать выполнение. Ведь двигательный навык, сформированный в раннем возрасте, тяжело поддается переучиванию.

Целесообразно проговаривать все выполняемые движения, заставлять проговаривать учеников. Для того, чтобы правильно выполнить упражнение, ребенок должен знать, как правильно его выполнять.

Тактическая подготовка

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. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). 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. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

изучение общих положений тактики;

знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;

изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;

знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);

определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

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.

Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.

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

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. В спортивно-оздоровительных группах психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Психолого-педагогическую помощь детям оказывают тренеры - преподаватели. На тренировках юный спортсмен сталкивается с первыми психологическими трудностями: необходимо быть сосредоточенным в течение всего занятия; выполнять все задания тренера, преодолевая усталость; переключаться от игры к работе. Первые соревнования – это важнейшая проверка себя «могу ли я быть лучше других?», это особая атмосфера, особое волнение, значимость результата.

Преодоление этих трудностей является важной частью адаптации в этой новой для ребенка деятельности. Конечно же, немалую роль играет и отношение родителей, поддержка тренера, атмосфера в спортивной группе.

Зачастую период адаптации приходится на возрастной кризис (7 лет, 11-12 лет), поэтому при работе со спортсменом необходимо учитывать не только специфику этапа подготовки, но и возрастные особенности. Отсюда рождается первое направление психологического сопровождения – помощь в адаптации к требованиям спортивной деятельности вообще и избранного вида в целом.

На данном этапе помощь тренера – преподавателя как психолога будет эффективной в овладении двигательными умениями и навыками, развитии психических качеств и процессов, формировании правильного отношения к соревнованиям (успехам и неудачам), в постановке целей, в налаживании контакта с тренером, спортивной группой, в развитии мотивации достижения, а также уточнении правильности выбора вида спорта.

К сожалению, часто поведение родителей становится причиной психологических проблем юного спортсмена. В погоне за золотом, ребенку постоянно втолковывают, что он должен быть первым любой ценой, сурово осуждают за поражение, ругают за неудачи. Поэтому одной из важных задач психологического сопровождения будет работа с родителями: просвещение по вопросам детского спорта, возрастной психологии, консультирование, помощь в конкретных случаях.

Воспитательная работа

Воспитательная работа начинается с момента набора обучающихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Методическая последовательность воспитательной работы определяется целью всего воспитательного процесса, которая в данной программе обозначена как «... воспитание гармонически развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе», и задачами по годам обучения.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;
- постоянная связь с родителями учащихся;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);

– постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объёмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;

– помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);

– упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затруднённых условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);

– встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Примерный план гражданско-патриотического воспитания обучающихся ГБУ ДО «КСШ(к)»

| № п/п | Мероприятия | Дата проведения |
|----------|--|-----------------|
| 1. | Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале, манеже и на стадионе». «Знакомство со спортивной школой». Инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД». | Январь |
| 2. | Индивидуальные беседы с родителями. Родительское собрание. | Январь |
| 3. | День гражданско-патриотического воспитания. Просмотр видеоматериала, приуроченный ко Дню защитника Отечества, беседа. | Февраль |
| 4. | Проведение соревнований, посвящённых Дню защитника Отечества. Весёлые старты «А, ну-ка, парни!» | Февраль |
| 5. | Проведение соревнований, посвящённых Международному женскому дню 8 марта. Весёлые старты «А, ну-ка, девушки!» | Март |

| | | |
|-----|--|-----------------|
| 6. | Посещение учреждений культуры (театры, музеи, кинотеатры, выставки). | В течение года. |
| 7. | Всероссийская антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей». | В течение года. |
| 8. | Всероссийский урок «Безопасность детей в сети Интернет» | В течение года. |
| 9. | Тематическое занятие «Дорога к звездам» посвященное Дню космонавтики. | Апрель |
| 10. | Торжественное шествие к памятнику погибшим воинам в годы в ВОВ. | Май |
| 11. | Индивидуальные беседы с родителями. Родительское собрание. | Май |
| 12. | День России. Просмотр исторического фильма, лекция, беседа. | Июнь |
| 13. | Беседа с детьми «Правила поведения при занятиях на открытом воздухе». Инструктаж по ТБ. | Сентябрь |
| 14. | Индивидуальные беседы с родителями. Родительское собрание. | Сентябрь |
| 15. | Классный час «Мои замечательные земляки», «Герб, Флаг, Гимн – главные символы государства». | Сентябрь |
| 16. | Проведение встреч с профессиональными спортсменами, ветеранами боевых действий, военными и служащими в МЧС, полиции и т.д. | В течение года. |
| 17. | Участие в конкурсах, не относящихся к спортивной подготовке (конкурсы рисунков, танцев, музыки и т.д.) | В течение года. |
| 18. | День народного единства: история, традиции разных народов проживающих на территории Ставропольского края, просмотр фильма. | Ноябрь |
| 19. | Набор учащихся на отделение легкой атлетики | Декабрь |
| 20. | Индивидуальные беседы с родителями. Родительское собрание. | Декабрь |

Формы контроля

Наряду с планированием важнейших функций организации образовательной деятельности является контроль, определяющий

эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изученного материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях и индивидуальных показателей;
- выполнения контрольных нормативов ОФП и СФП, для чего организуются специальные соревнования;
- проведение медицинского обследования;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.

Врачебный контроль

Врачебный контроль с обучающимися предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму питания, тренировок и отдыхаю

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее 6 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку

Контрольные нормативы ОФП

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце года.

Данные нормативы рекомендуются для определения уровня освоения обучающимися данной Программы и возможности перехода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по видам спорта.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |

| | | |
|---|---|---|
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 124 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |
| Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 124 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 122 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 122 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) |

Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение

Обучение в легкой атлетике – это педагогический процесс, направленный на образование специальных знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техникой легкоатлетических видов.

Начальное обучение является одной из форм управления тренировочным процессом. Оно подразумевает тесное и целенаправленное взаимодействие педагога и ученика. Точная постановка задач, определение средств и методов воздействия, организация и проведение занятий, контроль и коррекция разучиваемой техники составляют путь к успешному овладению изучаемого движения. Роль педагога-тренера очень важна в начале обучения, когда закладывается основной фундамент правильных движений. Практика показывает, что двигательный навык, сформированный на раннем этапе обучения, плохо поддается переучиванию, поэтому надо правильно и тщательно организовывать процесс обучения в его начальной стадии.

Двигательный навык – это автоматизированный способ выполнения двигательных действий. Ему предшествует двигательное умение, которое обозначается как способ управления двигательным действием при сосредоточении внимания.

С физиологической точки зрения, двигательное умение и навык определяются как система условно-рефлекторных связей между органами чувств, центральной нервной системой, мышцами и внутренними органами. Механизм образования таких связей – это биологическое явление.

Педагогическая наука раскрывает данный процесс, исходя из уровня владения двигательным действием. Она определяет три таких уровня - это сформированное на базе специальных знаний двигательное умение, которое переходит в двигательный навык и далее в двигательное умение высшего порядка. Умение высшего порядка характеризуется эффективностью использования приобретенного навыка в соответствии с требованиями изменяющейся ситуации (например, умение применять навык бега в условиях

пересеченной местности или навык метания планирующих снарядов в зависимости от направления и скорости воздушного потока) и является резервом повышения спортивного мастерства.

Двигательный навык обладает рядом особенностей, которые надо учитывать и использовать во время его образования и совершенствования. Так, кроме высокой степени автоматизации процессов нервно-мышечной координации, зависимости от волевых усилий спортсмена, навык характеризуется определенным уровнем стабильности и вариативности своих показателей. Известно, что абсолютной стабильности в движениях не существует, а имеется оптимальный и допустимый диапазон показателей вариативности. При обучении необходимо знать меру имеющейся вариативности, в противном случае возможные ошибки можно принять за индивидуальные особенности техники, а выход за границы допустимости приведет к снижению надежности результата. Максимальная граница вариативности определяется функциональными возможностями занимающихся. Минимальная лимитируется крайним пределом проявления показателей навыка, при котором сохраняется основная структура целостного движения, определяющая технику того или иного вида легкоатлетических упражнений.

При формировании спортивной техники как системы двигательных навыков важно правильно использовать эффект взаимодействия навыков. Данное взаимодействие, при котором ранее сформированный навык помогает образованию нового навыка, называется положительным переносом. На этом эффекте происходит формирование техники движения при помощи сходных по структуре и направлению усилий спортивных видов (например, навык броскового движения в метании копья схож по структуре с метанием малого мяча и гранаты) или специальных упражнений. Однако следует помнить, что применять специальные упражнения следует до определенной меры, чтобы их освоение не доводилось до уровня навыка, так как чрезмерное их использование будет мешать овладению основным двигательным действием.

Взаимодействие, при котором ранее приобретенный навык препятствует образованию нового, называется отрицательным переносом. Эффект отрицательного переноса рекомендуется применять для разрушения деталей старого и малоэффективного навыка при формировании нового.

Предварительно сформулированные цели и задачи обучения становятся реальными в своем воплощении лишь тогда, когда их основа регулируется определенными общеметодическими принципами. В практической деятельности главным образом используются такие принципы, как:

– принцип сознательности и активности – приучает самостоятельно и осознанно мотивировать потребность к предстоящей двигательной деятельности и развивает способность к активному осуществлению поставленных целей и задач с постоянной самооценкой выполненных движений. Может реализовываться с использованием методов "идеомоторной тренировки";

– принцип доступности и индивидуализации – подразумевает соответствие физической и психологической подготовленности особенностям изучаемых двигательных действий и специфике решаемых задач;

– принцип наглядности - предполагает использование приемов зрительной, слуховой, двигательной и словесной наглядности для образования представлений об изучаемом действии;

– принцип систематичности - реализуется в использовании ряда педагогических правил: "от известного к неизвестному", "от легкого к трудному" или "от простого к сложному", "от основы к деталям или от главного к второстепенному", "от знания к навыку", "от частного к общему" и "от обобщенного к частному";

– принцип повторности - отражает постепенное формирование двигательных умений и навыков через многократные простые и вариативные повторения;

– принцип прочности - обеспечивает надежность приобретенных знаний и навыков, подтвержденных надлежащими видами контроля;

– принцип постепенности - реализуется в усложнении и расширении изучаемых действий в связи с изменяющимися внешними условиями и ростом двигательного потенциала обучающихся;

– принцип научности - предполагает проводить процесс обучения в соответствии с прогрессивным уровнем научных знаний.

На примере использования принципа систематичности можно пояснить применение некоторых широко распространенных правил при обучении легкоатлетическим видам. Так, правило от "известного к неизвестному" применяется в обучении прыжкам в высоту, где навык разбега в сочетании с отталкиванием, сформированный на основе простых способов выполнения полетной фазы, переносится на более сложные варианты техники. Правило "от простого к сложному" применяется в обучении спринтерскому бегу, где изучение техники начинается с бега по дистанции, переходя в дальнейшем к овладению стартом, стартовым ускорением и финишированием. Это обусловлено тем, что структура техники бега по дистанции менее сложна по своим показателям, чем другие составляющие элементы техники данного вида

бега. Правило "от главного к второстепенному" может быть рассмотрено на примере обучения технике толкания ядра или метания копья. Основной разгон снаряда в этих видах закладывается в финальном усилии, поэтому овладение техникой начинается с данной фазы движения. В дальнейшем происходит изучение разбега, в котором осуществляется предварительное наращивание скорости.

Все перечисленные принципы не существуют отдельно друг от друга, так как процесс обучения определяется многими взаимосвязанными закономерностями. Успех в данном процессе зависит от их реализации в правильном сочетании.

Достижение поставленной цели и решение соответствующих задач в процессе обучения происходит благодаря правильно выбранным методам, методическим приемам и средствам обучения.

Методом обучения в спорте называется метод взаимосвязанной деятельности преподавателя-тренера и спортсмена, направленный на решение задач обучения.

Методическим приемом называется способ использования метода в соответствии с конкретно поставленной задачей обучения.

Исходя из этого, следует, что внутри любого метода применяются различные методические приемы. Они способствуют реализации надлежащего метода в конкретных условиях.

В спортивно-педагогической практике методы обучения классифицируются на:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, разбор, указание, команда, подсчет и др.);
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация наглядных пособий, звуковая и световая сигнализация);
- практические методы (главные - это разучивание по частям, разучивание в целом и комплексный метод).

В легкой атлетике в процессе начального обучения из практических методов преимущественно применяется метод разучивания по частям с последующим объединением в целое. Практическое овладение основой техники движения начинается с изучения ведущего звена, переходя в дальнейшем к овладению вспомогательными фазами и деталями техники.

Ведущим звеном называется наиболее важная и решающая часть двигательной задачи. Например, элемент отталкивания является ведущим звеном в беге, прыжках в длину и высоту, а фаза финального усилия – в толкании ядра, метании малого мяча, копья или диска.

В качестве вспомогательных фаз выступают другие элементы техники, составляющие вместе с ведущим звеном ее основу. В прыжках в длину и высоту к ним можно отнести разбег и фазу полета, а в толкании ядра – предварительный скачок или выполнение разгона снаряда путем вращения.

Детали техники– это элементы движения, которые связаны с индивидуальными особенностями занимающихся и могут в определенных пределах видоизменяться, не нарушая основы техники. К примеру, различное соотношение длины и частоты шагов в процессе разбега при прыжках в длину.

В настоящее время на ведущие позиции выходит комплексный метод практического овладения техникой легкоатлетических видов. Одна из форм реализации этого метода – комплексное обучение ряду видов со сходной структурой движения (прыжки в длину, высоту и спринтерский бег) на основе первоначального овладения общими элементами бегового шага.

Другой формой применения комплексного метода является разработанная методика обучения двигательному навыку, построенная по комплексному принципу с круговой схемой организации действий. Суть методики заключается в циклическом построении процесса обучения на каждом занятии (2 - 3 цикла) основным элементам техники движения от конца ее выполнения к началу и от начала к концу. Например, при обучении технике толкания ядра способом "со скачка" с первых занятий одновременно и циклично изучается финальное усилие, скачок и предварительная часть движения.

Применение комплексного метода позволяет экономить время обучения, уменьшает количество возможных ошибок, облегчает процесс усвоения материала из-за переключения действий, исключает монотонность восприятия и повышает эмоциональный фон.

Кроме перечисленных методов обучения, в связи с возросшими требованиями современного уровня развития техники легкоатлетических движений в спортивной практике применяется метод программированного обучения. Содержание его программы включает в себя методы математического моделирования и индивидуальные методы контроля над ходом учебного процесса.

Основными средствами целенаправленного обучения легкоатлетическим видам являются специально-подготовительные упражнения. Они включают в себя элементы движения, сходные с соревновательными действиями и их вариантами по координационной структуре, кинематическим и динамическим характеристикам и по преобладающему проявлению физических способностей.

Специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественной направленности подразделяются на следующие:

– специально-подводящие (применяются для овладения техникой движений). Важной разновидностью этих упражнений являются *имитационные* упражнения. Они ориентировочно воспроизводят соревновательные движения. Например, имитация выполнения финального усилия в метаниях без снаряда;

– специально-развивающие (направлены на развитие физических и психических качеств);

– сопряженные (одновременно решают задачи формирования техники и развития двигательных качеств).

Наряду со специально-подготовительными упражнениями при обучении успешно используются идеомоторные упражнения. Это – упражнения, которые мысленно отражают изучаемые действия.

Учебно-тренировочное занятие в группе СО длится 2 академических часа (90 минут) и состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (разминка) длится 25-30 минут и направлена на подготовку тела к физической нагрузке. Разминка поможет избежать травм и провести учебно-тренировочное занятие максимально эффективно. Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия.

Подготовительная часть состоит из медленного бега, общеразвивающих упражнений на месте, специальных беговых упражнений. Так же рекомендуется в подготовительную часть включать подвижные игры с ОРУ («вызов номеров», «эстафета зверей», «Воробьи и вороны» и др.).

Основная часть составляет большую часть занятия, 50-60 минут, и направлена на решение задач тренировки – образовательной, развивающей и воспитательной и включает в себя упражнения для обучения и совершенствования двигательных умений и навыков видов легкой атлетики, а так же упражнения для развития физических качеств.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (10 минут) - это его последняя, но все еще обязательная часть, направленная на постепенное снижение уровня нагрузки и нормализацию основных функций организма ребенка. Ее специфическими целями являются: снижение температуры тела, ЧСС и кровяного давления до уровней покоя; выведение кислых метаболитов и других продуктов обмена в мышцах в кровеносную систему для дальнейшего удаления; облегчение восстановления эндокринной системы для

предотвращения перевозбуждения и нарушений сна; снижение эмоциональной напряженности и положительное воздействие на восстановление интеллектуальных функций детей. Заключительная часть тренировки является и фактором воздействия, и существенным условием эффективного восстановления спортсмена.

Теория и методика физического воспитания условно разграничивает процесс обучения на три этапа, которые обобщенно отражены в типовой схеме обучения. Предваряет этот процесс наличие ряда предпосылок, необходимых для успешного усвоения образовательной программы. В соответствии с этими предпосылками спортсмен, прежде всего, должен сформировать мотивацию к предстоящей двигательной деятельности. Этому может способствовать личная активность самого занимающегося и соответствующая помощь тренера-преподавателя.

Другим важным условием следует считать наличие должного уровня физической и координационной готовности, без которой процесс овладения техникой изучаемого вида становится затруднительным.

На первом этапе типовой схемы обучения (этапе ознакомления с упражнением) ставится задача: создать общее представление о технике изучаемого вида и сформировать первоначальные умения, необходимые для освоения разучиваемого действия.

Основные средства:

- рассказ, объяснение и описание основных закономерностей техники изучаемого вида и условий его выполнения в соответствии с правилами соревнований;
- демонстрация наглядных пособий и квалифицированный показ техники упражнения;
- специально-подготовительные упражнения, способствующие формированию первоначальных умений изучаемого движения.

На втором этапе (этапе углубленного разучивания упражнения) решается задача: овладеть техникой ведущего звена, вспомогательных фаз и техникой движения в целом.

Основные средства:

- специально-подготовительные упражнения для овладения ведущим звеном;
- специально-подготовительные упражнения для овладения вспомогательными фазами;
- выполнение изучаемого упражнения в целом в упрощенных условиях;

– выполнение изучаемого упражнения в соответствии с правилами соревнований.

На третьем этапе (этапе закрепления и совершенствования) решается задача: уточнить индивидуальные особенности занимающихся и наметить пути дальнейшего совершенствования основы техники и ее деталей.

Основные средства:

- выполнение различных вариантов техники;
- оценка техники и выполнение движения на результат (оценка техники может осуществляться по традиционной пятибалльной или новой балльно-рейтинговой системе оценок);
- определение наиболее эффективных путей реализации техники для достижения максимально возможного результата.

На начальном этапе обучения двигательным действиям и в процессе дальнейшего совершенствования всегда существует вероятность возникновения ошибок. Двигательными ошибками называются неправильные движения, которые малоэффективны. Важно понимать причину их появления, точно ее обнаружить и оценить, найти способ коррекции движения и после исправления ошибок наметить меры их предупреждения.

Ошибки классифицируются по следующим признакам:

- конкретные (возникающие в одном движении) и общие (возникающие во многих движениях);
- частные и комплексные;
- неавтоматизированные (появляющиеся на начальном этапе обучения) и автоматизированные (появляющиеся в результате многократного повторения);
- существенные или грубые (искажают основу техники) и незначительные;
- типичные и нетипичные.

Причинами ошибок являются разные факторы. Они могут быть:

- объективными (сбивающие внешние условия, неправильно подобранный инвентарь, несовершенство проекта двигательных действий и др.);
- субъективными, которые отражают физиологические и психологические причины (недостаточное развитие двигательных качеств, координационные неточности, утомление, отрицательное влияние ранее изученных действий, неправильное осознание поставленных задач, невнимание, страх, неуверенность в своих силах и др.).

После обнаружения ошибок необходимо проанализировать причину их возникновения и оценить степень значимости. При этом всегда следует исходить из основ рациональной техники. На этапе начального обучения преподавателю важно знать характерные ошибки изучаемого движения. Если ошибок несколько, то из них надо определить главную. Она может быть причиной всех остальных и необходимо начинать исправление с нее, последовательно переходя к другим.

Ошибки должны быть понятны ученикам, а указания по исправлению – соответствовать их индивидуальным и физическим возможностям.

Изучение новых элементов движения осуществляется только после удаления существующих изъянов техники.

Для исправления ошибок необходимо определить эффективные методические приемы и средства их устранения и преодоления.

Способы устранения должны быть направлены не против ошибок, а против причин, приведших к их появлению. В качестве рекомендуемых способов, помимо указаний преподавателя, в основном применяются: повторное выполнение специально-подводящих упражнений для коррекции деталей техники; выполнение имитационных упражнений; выполнение упражнений сопряженного воздействия; облегчение или временное усложнение условий выполнения упражнений; контрастное выполнение упражнений; противоположные по направлению движения; использование зрительных и звуковых ориентиров; использование идеомоторного метода; временное выключение одного из анализаторов; самостоятельное использование метода анализа при поиске ошибки в выполняемом действии и др.

Мерами предупреждения ошибок следует считать: правильное понимание разучиваемой техники и поставленных задач обучения; доступность изучаемого материала в соответствии с индивидуальными возможностями и физической подготовленностью; желание выполнять движение; выработка умения заканчивать упражнение на хорошей попытке и др.

Обучение двигательным действиям необходимо в любой сфере спортивной деятельности. Физические упражнения с элементами бега, прыжков и метаний лежат в основе многих видов спорта. В связи с этим знание закономерностей построения двигательных навыков на примере их формирования в легкой атлетике целесообразно иметь на вооружении при подготовке широкого круга специалистов в области физической культуры и спорта.

Требования к технике безопасности и профилактика травматизма

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ГБУ ДО «КСШ», 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 занятия:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- проверить исправность инвентаря;
- осмотреть место проведения занятия на наличие посторонних или подозрительных предметов;
- убедиться, что все ребята явились на место занятия, что в раздевалках никто не остался;
- убедиться в отсутствии у обучающихся посторонних предметов (жевательные резинки, телефоны, игрушки и др.);
- в целях сохранности собрать у детей ценные вещи в специально предназначенную коробку (мешок).
- **Требования безопасности во время занятия:**
- провести хорошую разминку в целях предотвращения травматизма;

- 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 или вызвать скорую помощь, оповестить родителей;

- при срабатывании sireны эвакуации- построиться в колонну по 2 человека, сохраняя спокойствие, и слушать указания тренера-преподавателя. Покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации, на безопасное расстояние от школы.

Требования безопасности по окончанию занятия:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;

- убедиться в отсутствии посторонних предметов в зале, отдать ребятам ценные вещи;

- соблюдать порядок в раздевалке, спокойно переодеться и покинуть территорию школы.

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

Материально-техническое обеспечение

Образовательная деятельность по данной Программе осуществляется в помещениях ГБУ ДО «КСШ», соответствующих строительным, санитарным и противопожарным нормам.

В целях организации антитеррористической защищённости обеспечена охрана учреждения охранниками и электронной системой пропусков. Территория учреждения имеет периметральное ограждение и наружное освещение в темное время суток.

Информация о наличии охраны здоровья обучающихся: работает медицинский персонал - медицинская сестра.

Обеспечена пожарная безопасность. Установлена автоматическая пожарная сигнализация с передачей сигнала на узел связи "01" Государственной пожарной службы. Имеются первичные средства пожаротушения, план эвакуации.

Школа выполняет все санитарные нормы и правила. Состояние санузлов удовлетворительное, соблюдается воздушно-тепловой и световой режим.

Электробезопасность регламентируется соответствующим приказом. Все электрические приборы в рабочем состоянии. Выполняется программа энергосбережения.

Ведется регулярный мониторинг технического состояния здания школы.

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике проходят в универсальном спортивном зале, площадью 752,5 м², при наступлении благоприятных погодных условий, тренировки проходят в лесу и на спортивных площадках.

Спортивный инвентарь для проведения занятий: легкоатлетические барьеры, стартовые колодки, набивные мячи разных весов, канаты, эстафетные палочки, фишки, обручи; гимнастические маты, лестницы, скамейки, скакалки; баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи.

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике.

Спортивный комплекс ГБУ ДО «КСШ» г. Ставрополя оснащен всем необходимым оборудованием включая спортивные и тренажерные залы, раздевалки, спортивные площадки, мед. пункт и т.д. Так же для реализации данной программы необходимы:

- скакалки
- утяжелители от 0,5 до 2 гк
- барьеры высокие

- барьеры низкие
- мячи баскетбольные
- мячи волейбольные
- мячи футбольные
- мячи набивные от 1 до 7кг
- мячи теннисные
- комплект фишек
- рулетка
- маты гимнастические
- скамейки гимнастические
- канат
- эстафетные палочки
- стартовые колодки
- секундомер
- свисток

Учебно-информационное обеспечение

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986.
3. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов, 1974.
4. ВацулаИ. Азбука тренировки легкоатлета,- Минск: Полымя, 1986.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 1985.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте,- М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2500.
9. Куду Ф.О. «Легкоатлетические многоборья»
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,250,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,- М., 1985.
11. Легкая атлетика/А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теинов. - М., 1987.
12. Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 1989.
13. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /

А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - М.: Издательский центр "Академия", 2503. - 464 с.

14. Легкая атлетика/ Озолин Г.Н., Васильева Г.В. - М.: 1953.
15. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки,- Физкультура и спорт, 1977.
16. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М.: Физкультурам спорт, 1986.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2504.
18. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка
19. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов
20. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. - М.: Советский спорт, 2504.
21. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. - М.: Советский спорт, 2504.
22. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции и. - М.: Советский спорт, 2504.
23. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2505.
24. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. - М.: Советский спорт, 2505
25. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2505,
26. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
27. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
28. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
29. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2500
30. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
31. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
32. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
33. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2500г
34. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия

Пресс, Terra-Спорт, 2501г

35. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2501г

36. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2500 г

37. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2508 г

38. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

39. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2500. - 240 с.

40. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.

41. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.

42. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2503. - С.86-89.

43. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.

44. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2503. - 417 с.

45. 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, 2503. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2503. - 131 с.

46. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

47. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2510. – 240с.

48. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2510. – 258с.

49. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.

50. Организация педагогического контроля деятельности спортивных

школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2503 16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999. 17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2501. -№ 5. - С. 27-42.

51. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.

52. Федеральный закон РФ от 04.12.2507 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

53. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2501

54. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2503

55. https://malenkiprinc.27.ru/files/uploads/Princ_i_metodi_odar_detei.pdf

методы выявления и отбора одаренных детей в спорте

Аудио и видео ресурсы:

1. Видео-пособие «ФизкультУРА!» «Лёгкая атлетика»
2. Видео книга «Легкая атлетика. Правила соревнований.»

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики