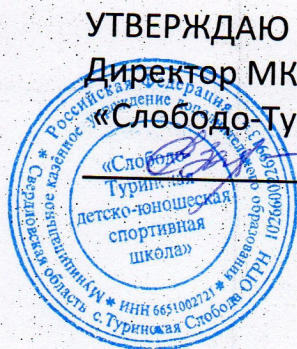


**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2017



С.Г.Захарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

по виду спорта

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Программу составили:

Крутикова Светлана Витальевна
заместитель директора по спортивной
работе МКУ ДО «Слободо-Туринская
детско-юношеская спортивная школа»

Потапова Светлана Михайловна
тренер-преподаватель

Срок реализации программы: 4 года

с. Туринская Слобода
2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1.	Учебный план	8
1.1.	Продолжительность и объемы реализации программы	8
1.2.	Примерный учебный план тренировочных занятий	10
1.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса	11
1.4.	Навыки в других видах спорта	11
2.	Методическая часть	12
2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	12
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15
2.3.	Избранный вид спорта	19
2.3.1.	<i>Техническая подготовка</i>	19
2.3.2.	<i>Тактическая подготовка</i>	23
2.3.3.	<i>Воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	24
2.3.4.	<i>Соревновательная практика</i>	27
2.3.5.	<i>Восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	28
2.4.	Другие виды спорта и подвижные игры	29
2.5.	Требования техники безопасности	30
3.	Система контроля и зачетные требования	35
3.1.	Требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.	35
3.2.	Результаты освоения программы в предметных областях	37
3.3.	Контрольно-переводные нормативы	37
3.4.	Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.	38
4.	Учебно-методическое обеспечение	39
	Перечень информационного обеспечения	42
	Перечень Интернет-ресурсов	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, включающий в себя различные виды дисциплин. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями формируют двигательные навыки, развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые детям в повседневной жизни, повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Она завоевала свои позиции за счет простоты, доступности, естественности своих соревновательных дисциплин. Оздоровительное значение занятий лёгкой атлетикой усиливается тем, что они большей частью проводятся на открытом воздухе.

Эта программа составлена для одного из видов л/атлетики: бега на средние дистанции.

Бег - естественный способ передвижения, наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта.

Бег влияет на повышение работоспособности всего организма, так как вовлекаются в работу почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, значительно повышается обмен веществ.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Бег - одно из основных средств всестороннего физического развития. Этим и объясняется большой удельный вес бега в тренировках не только легкоатлетов, но и занимающихся другими видами спорта, а также как средство активного отдыха, оздоровление и сохранение работоспособности.

Из всех видов легкой атлетики бег – наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике виды бега и эстафеты занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств агитации и пропаганды занятий физической культурой.

Настоящая программа предназначена для подготовки легкоатлетов в спортивно-оздоровительных группах.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение

их к систематическим занятиям легкой атлетикой, подготовку к участию в соревнованиях по легкой атлетике, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" ,
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. N 220)
- Приказ "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 № 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика" от 16.02. 2015 г. № 133 (Зарегистрирован в Минюсте России 13 марта 2015 г. рег. № 36417)

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы в том, что она позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий по легкой атлетике начального школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по видам спорта «легкая атлетика».

А так же обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Главная ценность легкой атлетики в ее массовости, в том, что она побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством легкой атлетики;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных легкоатлетов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и моральными качествами, спортсменов;

Основная цель программы: охват всех желающих заниматься легкой атлетикой, выявить и развить природные задатки и способности воспитанников проявляющих интерес к спорту, формирование у обучающихся основ физкультурно-спортивных знаний и умений через опыт самостоятельной практической деятельности.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- обучить основам техники;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области легкой атлетики и спорта в целом.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- зачёт по теоретической подготовке;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Спортивно-оздоровительный этап служит выявлению у юных спортсменов их способностей и интереса к занятиям легкой атлетикой, а также возможностей для дальнейшего формирования специальных способностей в избранном виде. Учитывая то, что у каждого ребёнка свои особенности телосложения и свои особенности организма, вся тренировочная деятельность на данном этапе должна быть подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего спортивного совершенствования.

В ходе обучения юные легкоатлеты должны овладеть всем многообразием техники, изучить тактику и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

Прогнозируемые результаты:

- владение спортивной терминологией (в рамках программы);
- умение четко формулировать, излагать свои мысли, передавать личностную информацию;
- представления о безопасности жизнедеятельности;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- умения обратиться за помощью к педагогам, старшим, ровесникам;
- знание правил поведения на площадке, в общественных местах;

- мотивация на успех личности и команды, конкурентоспособность, целеустремленность;
- умение аргументировать, отстаивать свою точку зрения;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технических и тактических приемов и умение применять их в соревновательной деятельности;
- приобретение соревновательного опыта;
- укрепление здоровья;
- умения анализировать качество выполнения учебных заданий;
- повышение спортивного кругозора.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает период занятий в спортивной школе.

Этап спортивной подготовки	Период	Возраст	Мин. наполняем.	Оптимальный количественный состав группы	Макс. кол-ный состав группы	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	Без ограничений	10	15-20	30	4

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель.

В данном плане часы распределены на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, воспитательная работа и психологическая подготовка, соревновательная практика, восстановительные мероприятия и врачебный контроль, итоговая и промежуточная аттестация)), другие виды спорта и подвижные игры.

В каникулярное время обучающиеся МКУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Тренировочные занятия проводятся с 12.30 ч до 20.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

Суббота, воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2-х академических часов;

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет:

- на спортивно-оздоровительном этапе (весь период) – 4 академических часа (допускается снижение максимального объема тренировочной нагрузки, но не более чем на 10% от годового

объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема);

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, воспитательная работа и психологическая подготовка, соревновательная практика, восстановительные мероприятия и врачебный контроль, итоговая и промежуточная аттестация);
- другие виды спорта и подвижные игры

Примерный учебный план тренировочных занятий на 36 учебных недель

Предметные области	Этапы подготовки	Форма промежуточной и итоговой аттестации
	Спортивно-оздоровительный этап	
	СОГ 1-4	
Теория и методика физической культуры и спорта	4	Тест, беседа
Физическая подготовка, час:	96	КН
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	<i>72</i>	
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	<i>24</i>	
Избранный вид спорта:	31	Соревнования
<i>-техническая подготовка</i>	<i>17</i>	
<i>-тактическая подготовка</i>	<i>7</i>	
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	<i>3</i>	
<i>-соревновательная практика</i>	<i>2</i>	
<i>-восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	<i>вне сетки</i>	
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	<i>2</i>	
Другие виды спорта и подвижные игры	13	Участие в соревнованиях по другим видам спорта
Количество часов в неделю	4	
Всего часов на 36 недель	144	

1.3.Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 2.5% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 67-97 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 20 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

Предметные области	Этапы подготовки
	Спортивно оздоровительный этап
	СОГ 1-4
Теория и методика физической культуры и спорта	2,5%
Физическая подготовка	67%
Избранный вид спорта	21,5%
Другие виды спорта и подвижные игры	9%

1.4. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки обучающихся в легкой атлетике, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Большое значение для легкоатлетов имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт, лыжные гонки, плавание. В подготовке легкоатлетов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В общем объёме учебного процесса на всех этапах подготовки важное место занимает раздел «Теоретическая подготовка».

Детская спортивная школа является учреждением дополнительного образования со своими специфическими целями и задачами. Понятие «дополнительное образование» подразумевает процесс воспитания и гармоничного развития личности. Основное предназначение дополнительного образования - удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные, социокультурные и образовательные потребности детей. В условиях ДЮСШ в процессе совместной деятельности взрослого (тренера-преподавателя) и ребёнка, подростка (учащегося) происходит развитие не только физических и двигательных качеств, достижение определённого уровня спортивной подготовленности и спортивных результатов, но и развитие нравственных качеств, расширение кругозора, формирование собственного мировоззрения, повышение интеллектуального уровня. Поэтому, обращаясь к конкретным задачам развития определённых навыков в спорте, необходимо помнить о приоритетности воспитания личности. Важно умение ненавязчиво помогать ребёнку в реализации его потенциальных возможностей и потребностей в решении своих личных проблем в спорте, эмоционально и психически поддерживать его.

Очень важной формой воспитания гармонически развитой, самостоятельно мыслящей и эрудированной личности, осознанно идущей к достижению спортивных результатов, является правильная и полная реализация одного из основных разделов учебной программы – «Теоретическая подготовка». В процессе обучения в спортивной школе учащиеся должны приобрести необходимые знания, способствующие овладению умениями и навыками в избранном виде спорта. К изучению раздела «теоретическая подготовка» следует привлекать медицинский персонал школы, а также психолога.

Занятия по теоретической подготовке в группах следует проводить в виде коротких бесед, пояснений, рассказов до начала тренировки или в конце её, а также во время отдыха, поездки на соревнования, в походах, в лагере и т.д. Очень большую роль играют встречи с известными спортсменами и просмотр и обсуждение крупных соревнований с участием знаменитых спортсменов страны и Мира, также с участием ведущих спортсменов города, области и спортивной школы. Очень важны лекции и беседы медработников школы.

Примерная тематика занятий по теоретической подготовке

№	Тема	СОГ
1	История развития избранного вида спорта	+
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	
4	Правила избранного вида спорта	+
5	Требования для выполнения и присвоения спортивных разрядов и званий	
6	Антидопинговые правила	
7	Сведения о строении и функционировании организма человека	
8	Гигиенические требования к занимающимся спортом	+
9	Основы спортивного питания	
10	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	+
11	Профилактика травматизма в спорте	+
12	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
13	Врачебный контроль и самоконтроль	

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. История развития избранного вида спорта (спорт в России, история выступлений российских спортсменов на различных соревнованиях; развитие легкой атлетики в России и за рубежом; первые соревнования по легкой атлетике);

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе (физическая культура в системе образования; значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания и развития);

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (значение всесторонней подготовки; краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий по легкой атлетике; круглогодичность занятий по физической подготовке; контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовке; понятие о спортивной технике; основы методики обучения бегу; основные недостатки в технике овладения видов спорта и пути их устранения; понятие о стратегии, тактике спортсмена; индивидуальные действия: совершенствование действий с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника; групповые действия: совершенствование взаимодействия учащихся при выступлениях)

на соревнованиях; методы выполнения упражнений для развития физических качеств, понятие о построении тренировочного занятия.

4. Правила избранного вида спорта (положение о соревнованиях, выбор места соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша; организационная работа по подготовке соревнований; состав и обязанности судейских бригад; обязанности и права участников; таблица оценки по отдельным видам легкой атлетики);

5. Требования для выполнения и присвоения спортивных разрядов и званий (разрядные нормы и требования; система соревнований);

6. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

7. Сведения о строении и функционировании организма человека (тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма; физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков; утомление и причины влияющие на временное снижение работоспособности; восстановление физиологических функций после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, интервалы отдыха между нагрузками; показатели динамики восстановления работоспособности);

8. Гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливания и ЗОЖ (личная гигиена спортсмена, значение и способы закаливания, закаливание для повышения трудоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания при занятиях спортом, составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок, вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена);

9. Основы спортивного питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья, понятие о калорийности и усвояемости пищи);

10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

11. Требования техники безопасности при занятиях физической культурой (поведение на улице во время передвижения к месту занятий и соревнований, на лыжной трассе, в спортивном и тренажёрном зале);

12. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

13. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

2.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из главнейших частей в учебном процессе подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка легкоатлетов подразделяется на **общую и специальную**.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП - необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных легкоатлетов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

Учитывая природное развитие детей в разные возрастные периоды и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП на спортивно-оздоровительном этапе подготовки становятся развитие общей выносливости, быстроты, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов. В последующие годы объёмы общефизической подготовки по отношению к другим параметрам учебного материала уменьшаются.

Средства общей физической подготовки (ОФП) легкоатлетов:

- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.);
- с отягощениями (гантели, блины от штанги и т.п.);
- со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, гантели и т.п.);
- на тренажерах;

- различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, камней и др.);
- кроссы;
- ходьба и бег на лыжах и т.п.

Выносливость в циклических видах спорта, в том числе и в лёгкой атлетике, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Пути решения задачи увеличения аэробных возможностей:

- повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК);
- развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени;
- увеличение быстроты развёртывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, передвижение на лыжах, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе.

В качестве основных методов для данного возраста наиболее приемлемым является метод непрерывного равномерного характера. Так как дети этой возрастной категории в силу своих возрастных физиологических и психоэмоциональных особенностей не в состоянии длительно переносить монотонную работу, можно применять так называемые кросс- походы, т.е. кроссовый бег средней интенсивности с ЧСС не более 150-160 уд/мин в сочетании с элементами ходьбы, ОРУ в движении и игровых элементов. Продолжительность таких кросс-походов от 1,5 до 2 часов, за это время комплексно можно решить несколько важных задач по повышению уровня ОФП. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах учебно-тренировочного процесса.

Гибкость развивается и поддерживается с самого начала занятий юных легкоатлетов. Это эластичность мышц, суставно-связочного аппарата, подвижность в суставах. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнёр). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперёд - в сторону, перекаты); все виды наклонов; статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка

на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Быстрота - важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя она - одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития быстроты. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-40м) с максимальной частотой движений, многоскоки, эстафеты, подвижные игры с бегом. Наиболее продуктивен при этом повторный метод с выполнением заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления.

Координационные способности, т.е. способности быстро овладевать новыми координационными движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой на этапе начальной подготовки развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов.

Выполнение ОРУ при обучении легкой атлетике направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

1. Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переходы на ходьбу, бег, шаг.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибание-разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево, наклоны и повороты туловища.

4. Упражнения для ног. Приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи.

5. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резиной), с постепенным увеличением амплитуды движений.

6. Прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места.

7. Упражнения в упорах и висах.

8. Упражнения в парах с партнёром.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности.

Средства СФП включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный; бег и ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д), а также прыжковые и скоростно - силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Примерный комплекс упражнений: бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге; бег с акцентированным отталкивание стопой и небольшим продвижением вперёд; семенящий бег с расслаблением плечевого пояса; бег с захлестом голени; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; специальные упражнения барьериста; специальные упражнения на гибкость .

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением; ходьба, прыжки, подлезания и перелезания через барьеры; ходьба выпадами, пригибная; спрыгивания и выпрыгивания с небольшой высоты; выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»); различные подвижные и спортивные игры.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно – двигательный аппарат спортсменов, быстрее помогает приспособляться к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений при беге.

При применении средств С Ф П в работе с учащимися спортивно-оздоровительных групп тренеру необходимо быть очень осторожным, учитывая особенности детского организма и руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

- упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);

- дыхательные упражнения, которые будут применяться при работе на выносливость;

- имитационные упражнения легкоатлета на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движениями рук;

- для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжки, метания, стартовые ускорения в беге, специальные гимнастические упражнения;

- упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности и характеру, форме движений основным тренировочным упражнениям;

- упражнения для освоения способов легкой атлетики и для ознакомления с техникой различных видов легкой атлетики. Применение упражнений с резиновыми амортизаторами или бинтами;

- «круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.

2.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

2.3.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность. Очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике.
3. Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами техники бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.

Средства и методы обучения технике и тактике в начальный период

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра. Семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду.

Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60-120м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки начального периода обучения

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби, русская лапта и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 минут. Бег на отрезках 30-60м с около предельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лёжа, лёжа на спине, т.д.) на отрезках до 40м. Повторный бег на отрезках 120-150м в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта. Туристские походы и пешие прогулки до 8км.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики

Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа.

1. Обучение технике стартового разбега.
2. Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500м.
3. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.
4. Ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр: В.Куца, П.Болотникова, Т.Казанкиной и др.
5. Развитие общей физической подготовленности.
6. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
7. Развитие скоростно-силовых качеств.
8. Воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлен», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег а отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

Средства и методы совершенствования техники и тренировки.

Дальнейшее совершенствование средств и методов техники, тактики и тренировки, перечисленных выше.

Интервальный бег на отрезках от 200 до 1200м. Совершенствование индивидуальной тактики бега по дистанции. Бег в утяжелённых условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по сильно пересеченной местности).

Отработка финишного ускорения в условиях, приближенных к соревнованиям.

Участие в соревнованиях с обязательным выполнением запланированных тактических вариантов (бег на результат, бег на выигрыш и т.д.).

Определение индивидуальной разминки перед основными соревнованиями.

Работа ног при беге.

Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На спортивно-оздоровительном этапе работы с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной

постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

Работа рук при беге.

Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить детей правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

Примерный набор упражнений для работы над исправлением ошибок в технике бега:

Ошибка	Упражнение для устранения ошибки	Методические указания
Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	Смотреть вперёд
Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками на отрезках	Отрезки 40 -50 м
Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	Длина отрезка 40-50м. Упражнение следует выполнять в форме игры или соревнования на двух параллельных дорожках. Следить, чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад.
Закрепощённость плечевого пояса	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног)	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 40-50м

Старт. В СОГе детям даётся понятие о видах стартового движения - высокий старт и низкий старт. В этом периоде необходимо, чтобы дети усвоили правильное положение ног у стартовой линии и положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд - вниз после этой команды. Учащиеся СОГ в основном стартуют с высокого старта. В конце учебного года можно применять технику низкого старта без колодок.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперёд. Надо научить детей после пересечения линии финиша

резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто дети совершают ошибку, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая эти свой результат. Это особенно характерно для младшего возраста, новичков. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

2.3.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником.

Тактическая подготовленность легкоатлета определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании. Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия, уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана. Основой тактических действий на дистанции является техника спортсмена. Преодоление разных по длине дистанций или изменение скорости пробегания дистанции зависит от умения спортсмена рационально изменять темп движений, использовать разные варианты техники легкой атлетики (например, спринтерские и стайерские варианты техники). Наблюдение за соперником не должно отражаться на качестве движений спортсмена. Умение финишировать зависит от устойчивости техники спортсмена при утомлении. Качество тактических действий и вариантов пробегания дистанций зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности.

Знания по тактике легкоатлеты получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших легкоатлетов, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Одним из главных методов обучения тактике является повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу.

Вторым важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции. Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где атлеты овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий.

2.3.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одно-стороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

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

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;
- постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;
- 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, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру 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 затрудненных 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).

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия легкоатлет должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный

процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших легкоатлетов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней,

определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций.

2.3.4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Соревнования - неотъемлемая часть всесторонней подготовки легкоатлетов, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса.

Основные цели и задачи соревнований по легкой атлетике:

- популяризация лёгкой атлетики;
- вовлечение детей в регулярные занятия лёгкой атлетикой;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определённый период;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской классификации, выполнение норм ОФП.

Соревнования проводятся на открытом воздухе и в закрытых помещениях.

Участие в соревнованиях даёт возможность спортсмену испытать самоудовлетворение при победе, достигнутой в процессе длительной подготовки, сравнить свои способности со способностями других. Стремление спортсмена быть первым мобилизует все его силы, что не только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования.

Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях, закладывается правильное отношение к состоянию своего здоровья, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для обычных учебно-тренировочных занятий. Календарный план мероприятий по лёгкой атлетике на учебный год в приложении.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный
	СОГ
Контрольные	2
Отборочные	-
Основные	-
Итого:	2

2.3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Контроль за состоянием здоровья осуществляется специалистами поликлиники в тесном контакте с тренером. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Углубленное медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года). Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется с учетом возраста, квалификации, индивидуальными особенностями спортсменов, этапа подготовки, задач тренировочного процесса, характера и особенностей построения тренировочных нагрузок.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Система восстановительных мероприятий разделяется на 4 группы средств:

- педагогические,
- гигиенические,
- психологические,
- медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

1. рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
2. правильное сочетание нагрузки и отдыха;
3. введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
4. выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
5. полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
6. повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Психологические средства восстановления

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон к реабилитации. К психологическим средствам восстановления относятся: частая смена тренировочных средств, разнообразный досуг, создание положительного фона во время отдыха, музыкальные воздействия, внушение.

Гигиенические факторы восстановления

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, специализированного питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

2.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ:

Различные 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, шесту, лестнице, в перелезании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Различные 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» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), 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 перелазанием. Комбинированные эстафеты.

2.5.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки,

самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Техника безопасности для учащихся по физической культуре и спорту

1. Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;

- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

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

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

При проведении занятий по лёгкой атлетике

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. 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.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом также тренеру-преподавателю.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На этап спортивно-оздоровительный принимаются лица, желающие заниматься легкой атлетикой и не имеющие медицинских противопоказаний.

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Промежуточная аттестация – подведение итогов за год:

- беседа, тест по теории и методике физической культуры и спорта;
- нормативы по ОФП;
- нормативы по СФП;
- соревнования по избранному виду спорта.

Участие детей в соревнованиях и проведение контрольных испытаний, говорит об итогах проделанной работы.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно оздоровительном этапе являются – регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 60 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание(девочки), подтягивание (юноши).*

3.1. Требования инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1). **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием , служит минимальное время.*

2). **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3). **Наклон вперед (см)** (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т.о., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. *Критерием служит лучший результат.*

4) **Подтягивание на перекладине** (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч.

Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

5) **Бег 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки.

Разрешается переходить на ходьбу. *Критерием, служит минимальное время.*

6) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т. е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

Требования к комплектованию групп при переводе учащихся на следующий год обучения

Название группы	возраст	Требования на начало учебного года	Требования на конец учебного года
СОГ	Без ограничений	Допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, зачет по теории, зачет по подвижным играм

3.2. Результаты освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений в предметных областях

№	Предметная область	Спортсмен должен знать/уметь
1	Теория и методика физической культуры и спорта	Историю развития избранного вида спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; техника безопасности на занятиях; значение режима дня для спортсменов; влияние закаливания на организм человека; понятия: «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «правильное питание»; влияние вредных привычек на организм человека; основные понятия о технике; техника стартов, поворотов, передача эстафеты; инвентарь, оборудование, необходимые для проведения тренировочных занятий и соревнований.
2	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача нормативов и выполнение требований для каждого года обучения. Выполнение комплексов физических упражнений. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание.
3	Избранный вид спорта	Участие в соревнованиях, овладение основами техники и тактики
4	Другие виды спорта и подвижные игры	Уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех подвижных игр правилами

3.3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Вид испытаний	СОГ (6-7 лет)	СОГ (8-9 лет)	СОГ (10-11 лет)
Бег 30 м.,с	7,6-8,9	6,7-6,9	6,3-6,5
Челночный бег 3x10	9,1-10,4	8,2-8,9	8,0-8,2
Прыжок в длину с места,см	126-130	136-140	145-150
Прыжки на скакалке (30 сек)	+	+	+
Метание теннисного мяча с места	+	+	+
Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек)	+	+	+
Подтягивание	+	+	+
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	+	+	+

Основные критерии для СОГ – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

3.4. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

Порядок проведения.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов или тренером-преподавателем.

По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных упражнений по ОФП и СФП.

Контрольно-переводные нормативы состоят из нескольких упражнений в них включены ОФ упражнения и специальные упражнения

Основные критерии для СОГ – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года. Оцениваем по уровням:

2. «низкий уровень» если показатель не имеет положительной динамики;
3. «средний уровень» если не значительный прирост по сравнению с предыдущим;
4. «высокий уровень» если показатель значительно улучшен.

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
Спортивно-оздоровительная группа	15	≥ 7	Зачет

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические Занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографий, фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - мяч	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	контр. упр. нормативы и контр. тренировки текущий контроль.

Для реализации программы «Легкая атлетика» даны:

- 1 Тезисы по теоретической подготовке на весь период обучения.
- 2 Нормативные требования для спортивно-оздоровительного этапа.
- 3 Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.
- 4 Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:
 - спортивной площадки с асфальтовым покрытием;
 - тренажерного зала;
 - спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по легкой атлетике;
 - легкоатлетической одежды и специальной обуви;
 - видеозаписей тренировок и соревнований ведущих легкоатлетов мира;
 - видеотехнического и коммуникационного оборудования.

Перечень информационного обеспечения

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.-М.: Terra-спорт, 2000.-240 с.
5. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
6. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
7. Легкая атлетика. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.- 216 с;
- 8.Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
9. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
10. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
11. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
- 12.Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 13.Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
- 14.современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
- 15.Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

16. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
17. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
19. Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.-Екатеринбург, 2003.- 131с.
20. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
21. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.- 79 с.
22. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
23. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
24. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества .-М.- Воронеж, 1999.-220 с.
25. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
26. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
27. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
28. Травин Ю.Г. – Организация и методика занятий лёгкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995.-91 с.
29. Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта .-М.: Физкультура и спорт, 1980.-255 с.
30. Филин В.П. – Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1987.-128с.
31. Элен К. «Питание для выносливости». Изд. Тулома, 2005.
32. Янсен П. «ЧСС, лактат и тренировка на выносливость». Изд. Тулома, 2006.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://minobrnauki.ru> Министерство образования и науки Российской Федерации
2. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
3. [ФГБУ "Федеральный центр спортивной подготовки"](http://фгбу_федеральный_центр_спортивной_подготовки/) <http://sport-rezerv.ru/>

4. Министерство образования Свердловской области <http://www.minobraz.ru>
5. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru>
6. ГАОУ СО "Дворец молодежи" <http://new.dm-centre.ru>
7. Издательство "Советский спорт" <http://www.sovsportizdat.ru>
8. Информационный портал "Дополнительное образование" <http://dopedu.ru>
9. <http://www.healdisease.ru>, Медицина и спорт;
10. <http://uralathletics.ru> Федерация легкой атлетики Свердловской области
11. <http://rusathletics.info> Всероссийская федерация легкой атлетики
12. <http://lib.sportedu.ru>, Библиотека по физической культуре и спорта
13. <http://sport-athlet.com>, Современная легкая атлетика