

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

Принято на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2019

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская ДЮСШ»
С.Г.Захарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
БАЗОВОГО УРОВНЯ**
по виду спорта
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
(бег на средние дистанции)

Срок реализации программы: 4 года

Программу составили:

Крутикова Светлана Витальевна -
заместитель директора по спортивной
работе МАУ ДО «Слободо-Туринская
детско-юношеская спортивная школа»
Потапова Ольга Александровна -
тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода
2019г.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|--------|--------------------------------------------------------------------|----|
| | Пояснительная записка | 3 |
| 1. | Учебный план | 6 |
| 1.1. | Продолжительность и объемы реализации программы | 6 |
| 1.2. | Примерный учебный план тренировочных занятий | 7 |
| 1.3. | Соотношение объемов тренировочного процесса | 8 |
| 1.4. | Навыки в других видах спорта | 8 |
| 2. | Методическая часть | 9 |
| 2.1. | Теория и методика физической культуры и спорта | 9 |
| 2.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 10 |
| 2.3. | Избранный вид спорта | 15 |
| 2.3.1. | <i>Техническая подготовка</i> | 15 |
| 2.3.2. | <i>Тактическая подготовка</i> | 18 |
| 2.3.3. | <i>Воспитательная работа и психологическая подготовка</i> | 19 |
| 2.3.4. | <i>Соревновательная практика</i> | 21 |
| 2.4. | Другие виды спорта и подвижные игры | 22 |
| 2.5. | Требования техники безопасности | 22 |
| 3. | Система контроля и зачетные требования | 25 |
| | Организационно-педагогические условия реализации программы. | |
| 4. | | 29 |
| | Перечень информационного обеспечения | 33 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы – базовый.

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.

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 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.

Основная цель программы: возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами легкой атлетики.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития легкой атлетике в Море, России, регионе;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине легкой атлетике «бег на короткие дистанции»;
- раскрыть понятия, термины и определения легкой атлетики;
- обучить техническим элементам бега на средние дистанции и правилам легкой атлетики данной дисциплины;
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетики;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

развивающие:

- развить общефизические и специальные качества бегуна на средние дистанции;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся;
- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренность и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности;
- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

Адресат программы.

Программа актуальна для всех интересующихся легкой атлетикой, конкретно дисциплиной «бег на средние дистанции» в возрасте с 8 до 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна), обучающегося, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям легкой атлетикой дисциплина «бег на короткие дистанции». Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

Группы формируются составом не менее 10 и не более 30 человек.

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.

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 сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технических и тактических приемов и умение применять их в соревновательной деятельности;
- приобретение соревновательного опыта;
- умения анализировать качество выполнения учебных заданий;
- воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга и уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие;
- расширение спортивного кругозора.

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 (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.

В каникулярное время обучающиеся МАУ 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.

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет: на спортивно-оздоровительном этапе (первый год) – 2 академических часа, (второй, третий и четвертый год) – 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

1.2. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА 36 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ

| Предметные области | Этапы подготовки | | Форма промежуточной и итоговой аттестации |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|-------------------------------------------|
| | Спортивно-оздоровительный этап | | |
| | СОГ-1 | СОГ-2-4 | |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2 | 4 | Тест, беседа |
| Физическая подготовка, час: | 60 | 96 | КН |
| <i>Общая физическая подготовка, час</i> | 52 | 72 | |
| <i>Специальная физическая подготовка, час</i> | 8 | 24 | |
| Избранный вид спорта: | 8 | 31 | Соревнования |
| <i>-техническая подготовка</i> | 3 | 17 | |
| <i>-тактическая подготовка</i> | 0,5 | 7 | |
| <i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i> | 0,5 | 3 | |
| <i>-соревновательная практика</i> | 1 | 2 | |
| <i>-восстановительные</i> | Вне сетки | | |

| | | | |
|---------------------------------------------|-----------|------------|------------------------------------------------|
| <i>мероприятия и врачебный контроль</i> | | | |
| <i>-итоговая и промежуточная аттестация</i> | 2 | 2 | |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 2 | 13 | Участие в соревнованиях по другим видам спорта |
| Количество часов в неделю | 2 | 4 | |
| Всего часов на 36 недель | 72 | 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 | СОГ-2-4 |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2,5% | 2,5% |
| Физическая подготовка | 84% | 67% |
| Избранный вид спорта | 11% | 21,5% |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 2,5% | 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

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.

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: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России.

Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Лучшие российские легкоатлеты.

Тема: Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины.

Тема: Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Виды соревнований по легкой атлетике.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Стадион для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм, несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах).

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 чувствительные 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 объемы общефизической подготовки по отношению к другим параметрам учебного материала уменьшаются.

Первый и второй год обучения

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 1500 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и

с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Третий, четвертый год обучения

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. Упражнения в равновесии: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве (коридор, канат, скамейка).

Упражнения с набивным мячом: наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища

и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.

Акробатические упражнения. Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. *Легкоатлетические упражнения.* Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на

дальность, в цель. *Спортивные игры.* волейбол, теннис по упрощенным правилам.

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.

Первый и второй год обучения.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью»

(повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (набивные мячи) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

Третий и четвертый год обучения

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений.

Упражнения для развития ловкости. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить

новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча.

Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м. Дозированный бег по пересеченной местности от 2 минут до 12 минут. *Подвижные игры и эстафеты.* «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений. Бег: бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх – вправо, вверх – влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком.

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

Многочисленное 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.

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.

Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека.

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-преподавателя;
- постоянная связь с родителями обучающихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

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 в проведении тренировок, судействе соревнований, 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).

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

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.

Психологическая подготовка

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 спортсмена 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, методы идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

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-1 | СОГ-2-4 |
|---------------|-------|---------|
| Контрольные | 2 | |
| Отборочные | - | |
| Основные | - | |
| Итого: | 2 | |

Участие в соревнованиях разного уровня в избранном виде спорта и в других (различных) видах спорта: в образовательной организации, районе, области.

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 перелезанием. 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.

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.

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 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.

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 |

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся по программе «Легкая атлетика»

девочки

| Вид испытаний | Уровень | СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 | СОГ-4 |
|---------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 30 м.,с | Низкий | 7,5 | 7,2 | 6,9 | 6,7 |
| | Средний | 7,1 | 6,9 | 6,6 | 6,0 |
| | Высокий | 6,8 | 6,6 | 6,2 | 5,8 |
| Бег 60 м, с | Низкий | | | | 11,3 |
| | Средний | | | | 10,9 |
| | Высокий | | | | 10,1 |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Бег 500 м,с | | | | | Повыше ние результ ата |
| Бег 1000 м,с | | | | Повыш ение результ ата | |
| Бег 1500 м, с. | Низкий Средний Высокий | | | | 8,55 8,29 7,14 |
| Челночный бег 3x10 | Низкий Средний Высокий | 10,9 10,4 9,5 | 10,5 9,9 9,3 | 10,0 9,5 8,7 | |
| Прыжок в длину с места,см | Низкий Средний Высокий | 105 115 135 | 110 120 130 | 120 130 150 | 131 145 165 |
| Прыжки на скакалке (30 сек) | | Повышение результата к концу учебного года | | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (1 мин) | Низкий Средний Высокий | 10 12 15 | 14 17 20 | 24 27 36 | 28 30 40 |
| Бросок набивного мяча,1,5 кг | | | | Повышение результата к концу учебного года | |
| Сгибание- разгибание рук в упоре лежа | | | | | Повыше ние результ ата к концу учебног о года |

Мальчики

| Вид испытаний | Уровень | СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 | СОГ-4 |
|---------------|------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Бег 30 м.,с | Низкий Средний Высокий | 7,2 6,9 6,7 | 6,9 6,4 6,2 | 6,5 6,2 6,0 | 6,3 5,7 5,5 |
| Бег 60 м, с | Низкий Средний Высокий | | | | 10,9 10,4 9,5 |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Бег 500 м,с | | | | | Повыше ние результата |
| Бег 1000 м,с | | | | Повыш ение результата | |
| Бег 1500 м, с. | Низкий Средний Высокий | | | | 8,20 8,05 6,50 |
| Челночный бег 3x10 | Низкий Средний Высокий | 10,3 10,0 9,2 | 9,7 9,5 9,0 | 9,6 9,3 8,5 | |
| Прыжок в длину с места,см | Низкий Средний Высокий | 110 120 140 | 120 130 145 | 130 140 160 | 150 160 180 |
| Прыжки на скакалке (30 сек) | | Повышение результата к концу учебного года | | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (1 мин) | Низкий Средний Высокий | 11 14 17 | 12 15 18 | 27 32 42 | 32 36 46 |
| Бросок набивного мяча,1,5 кг | | | | Повышение результата к концу учебного года | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | | | | Повыше ние результата к концу учебног о года |

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

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ

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

Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

Порядок проведения.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся, 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 образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

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

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость.
2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Тренировка или упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Основная часть

1. Изучение техники бега.
 2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
 3. Совершенствование основных физических качеств.
- III. Заключительная часть*

1. Подвижные и/или спортивные игры.
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с барьерами.

II. Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение работы рук и ног, по выражу.
3. Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков.
4. Совершенствование лидирования и преследования на дистанции.

III. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Учебно-методическое обеспечение:

| №п/п | Тема | Форма организации занятий | Методы и приемы. | Использованные материалы | Формы подведения итогов |
|------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1 | ОФП | Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика | Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 2 | СФП | Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие | Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи. | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 3 | Технические элементы | Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие. | Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: | Оборудование: Скакалки, барьеры, мячи, фишки, эстафетные палочки. Методические материалы: | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, |

| | | | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| | | | Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | Журналы, картинки, видеозаписи | аттестация |
| 4 | Соревновательная подготовка | Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование | Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений | Оборудование: Барьеры, фишки, эстафетные палочки. Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы | Обсуждение, обобщение знаний, анализ. |
| 5 | Подвижные игры | Инструктаж, игровое занятие | Методы: Соревновательно-игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация. | Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки. | Обсуждение. |
| 7 | Контрольные занятия | Беседа, инструктаж, практическое занятие, | Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований | Оборудование: Стойки, конусы, рулетка. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации | обсуждение, обобщение знаний и умений |

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:
 - скакалки, 20 штук;
 - мячи баскетбольные 4 штуки;
 - мячи волейбольные 4 штуки;
 - комплект фишек, 30 штук (трех разных контрастных цветов),
 - рулетка 3 м, 1 штука;
 - эстафетные палочки 3 штуки;
 - барьеры 10 штук;
 - секундомер;
 - свисток;

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14)

Перечень информационного обеспечения

1. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай: школа легкой атлетики для детей 7 – 12 лет // Перевод с норвежского. – М.: ФиС, 1982
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.-М.: Терра-спорт, 2000.-240 с.
6. Легкая атлетика и методика преподавания. Учебник для ИФК // Под ред. Колодий О. – М.:ФиС, 1985
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. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
- 11.Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
- 12.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
- 13.Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.- 79 с.
- 14.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
- 15..Попов В.Б.,Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества .-М.- Воронеж, 1999.-220 с.
- 16.Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Информационный портал "Дополнительное образование" <http://dopedu.ru>
- 2.<http://www.healdisease.ru>, Медицина и спорт;
- 3.<http://uralathletics.ru> Федерация легкой атлетики Свердловской области
- 4.<http://rusathletics.info> Всероссийская федерация легкой атлетики
- 5.<http://lib.sportedu.ru>, Библиотека по физической культуре и спорта
- 6.<http://sport-athlet.com>, Современная легкая атлетика