

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КОРАБЛИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – КОРАБЛИНСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю

Директор МБУ ДО
Кораблинской ДЮСШ



К.А. Дербиков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛИ:

АВТОРЫ:

- Комаревцев В.В. - тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ

Утверждена
педагогическим советом МБУ
ДО Кораблинской ДЮСШ
Протокол № 1 от 01 сентября 2021 года

Срок реализации программы – весь период.

Кораблино
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лёгкой атлетике

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, новый Федеральный закон ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ № 273 - ФЗ от 21.12. 2012г., приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов ДЮСШ а также наблюдения за уровнем физической подготовленности учащихся школ района и опыт педагогической работы тренеров-преподавателей..

Учебный материал данной программы разработан в соответствии с нормативными документами, обобщениями научных исследований в области детско-юношеского спорта, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке. Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей, режимом учебно-тренировочной работы. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков, развития основных двигательных качеств.

Образовательный процесс ведётся на основе данной программы и рассчитан на 46 (39 для совместителей) учебных недель.

Данная программа адаптирована к особенностям учреждения МБУ ДО Кораблинская ДЮСШ

Основная функция программы:

- физическое образование обучающихся

Вспомогательные функции :

- физическое воспитание, спортивная подготовка

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, психологического сопровождения, восстановительных мероприятий);

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовки.

- вариативность - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки учёт индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение

в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте

Цель программы:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа обеспечивает:

- строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных легкоатлетов;
- преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов;
- воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия в овладении техникой легкоатлетических упражнений и видов лёгкой атлетики, развитием физических качеств.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, наличия материальной базы, погоды и др. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода. Наряду с планированием, важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Результат реализации программы: укрепление здоровья занимающихся и их гармоничного развития; воспитание морально-волевых качеств; вовлечение

в систему регулярных занятий физкультурой и спортом; формирование знаний, умений и навыков в избранном виде лёгкой атлетики; развитие физических качеств; создание предпосылок для достижения спортивных результатов сообразно способностям.

Для реализации программы необходима целенаправленная подготовка, которая включает следующие задачи:

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности в суставах;
- обучению техническим элементам лёгкой атлетики.

Образовательные:

- обучение самостоятельному проведению тренировочных занятий;
- изучение основ законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- историю развития избранного вида спорта;
- гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание;
- необходимые сведения о строении и функциях организма;
- обучение основам техники прыжков, бега, метаний;
- требованиям техники безопасности при занятиях спортом.

Воспитательные:

- развитие активности и самостоятельности общения;
- способность адаптироваться в современном обществе;
- воспитание умения общаться в коллективе.

В программе раскрываются основные задачи и направления учебно-тренировочной работы обучающихся, опираясь на базу и оснащённость спортивным инвентарём нашей школы и базовых школ, где проходят учебно-тренировочные занятия.

Для каждой спортивно - оздоровительной группы устанавливаются наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Спортивно-оздоровительный этап (СО).

В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятия физической культурой. В спортивно-оздоровительных группах проводится физкультурно-оздоровительная работа, направленная на укрепление здоровья и разностороннюю физическую подготовку.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям.

Решающие задачи этого периода подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям спортом, развитие основных двигательных качеств с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации, изучение правил соревнований,

участие в соревнованиях, изучение теоретически сведений о личной гигиене, истории лёгкой атлетики, правил техники безопасности.

Основные методы проведения занятий - игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Упражнениями этого метода являются:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- элементы акробатики
- прыжки и прыжковые упражнения
- упражнения избранного вида спорта;
- спортивные и подвижные игры.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе: обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, компьютерных технологий). При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов, технических элементов, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Спортивно – оздоровительный этап		
Часы в неделю	(до 6 ч)	6
Часы в год		276
Минимальная наполняемость группы		15

Учебно-тренировочные занятия проводятся по окончании учебного процесса общеобразовательных учреждений с 13.00 до 21.00 часа, согласно расписанию. Продолжительность учебно-тренировочного занятия от 1 часа до 3-х часов, в зависимости от возраста занимающихся. В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, примерные допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия, спортивные мероприятия.

Учебный материал, предложенный учащимся, занимающимся лёгкой атлетикой, в спортивно – оздоровительных группах, включает в себя: систематическое проведение теоретических и практических занятий. Обязательное выполнение учебного плана. Тестирование умений и навыков, участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий. Просмотр учебных программ и видеозаписей. В этой программе учебный материал даётся в виде упражнений, теоретических и практических сведений.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Планирование тренировки юных легкоатлетов осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки;

- правильной постановки задач в годичном цикле;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

План - схема годичного цикла спортивно-оздоровительной (СО) группы.

Планирование годичного цикла подготовки юных бегунов в спортивно-оздоровительных группах на данном этапе носит условный характер, представляя, по сути, сплошной подготовительный период. Весь учебный материал условно делится на две части теоретические и практические занятия, которые тесно взаимосвязаны друг с другом. В работе с начинающими спортсменами не ставится задача управление развитием спортивной формы, что естественно, исключает и необходимость годичной тренировки. Её структура - цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы – просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам техники и тактики видов спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е., планомерно решаются задачи различных сторон подготовки, в конечном счёте, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, функциональной подготовке, развитию основных физических качеств (таблица 1) (скорость, быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация, выносливость) с использованием главным образом средств общефизической подготовки, освоением технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла подготовки учащиеся сдают тесты по физической и теоретической подготовке.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+	+	+	+
Быстрота				+	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+	+	+		
Сила										+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

**Учебно-тематическое планирование
МБУ ДО Кораблинская ДЮСШ
Отделение лёгкой атлетики**

№ п/ п	Содержание занятий	Этап подготовки	Спортивно Оздоровительный (46 уч. н.)	Спортивно оздоровительный (для совместителей) (39 уч. н.)
		Период обучения	Весь период	Весь период
		Часы в неделю	6	6
Теоретические занятия.				
1.	История развития физической культуры и спорта в России .		1	1
2.	Место и роль ФК и спорта в современном обществе.		1	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		1	1
4.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса		1	1
5.	Основы законодательства в сфере ФК и спорта.		5	4
6.	Гигиенические знания умения и навыки, режим дня, питание, закаливание, ЗОЖ		2	2
7.	Техника безопасности при занятиях и оказание первой помощи. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке		1	1
8.	Морально - волевая и психологическая подготовка спортсмена .		3	2
	Всего часов:		15	13
Практические занятия				
1.	Общая физическая подготовка		60	50

2.	Специальная физическая подготовка.	22	18
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики.	95	77
4	Спортивные и подвижные игры	80	72
4.	Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий.	
5.	Инструкторская и судейская практика	По календарю спортивно-массовых мероприятий.	
6.	Выполнение контрольных нормативов.	4	4
7	Самостоятельная работа обучающихся	В течение года по заданию тренера	В течение года по заданию тренера
	Всего часов.	261	221
	ИТОГО	276	234

Годовые план-графики в приложении №4

**Учебно-тематическое планирование
МБУ ДО Кораблинская ДЮСШ
отделение лёгкой атлетики**

№ п/ п	Содержание занятий	Этап подготовки	Спортивно Оздоровительный (9 уч. н.)	Спортивно оздоровительный (для совместителей) (39 уч. н.)
		Период обучения	Весь период	Весь период
		Часы в неделю	4	5
Теоретические занятия.				
1.	История развития физической культуры и спорта в России.		0,5	1
2.	Место и роль ФК и спорта в современном обществе.		0.5	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		0.5	1
4.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса		1	1
5.	Основы законодательства в сфере ФК и спорта.		3	3
6.	Гигиенические знания умения и навыки, режим дня, питание, закаливание, ЗОЖ		1	1
7.	Техника безопасности при занятиях и оказание первой помощи. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке		0.5	1
8.	Морально - волевая и психологическая подготовка спортсмена.		2	2
	Всего часов:		9	11
Практические занятия				
1.	Общая физическая подготовка		32	41

2.	Специальная физическая подготовка.	12	15
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики.	64	51
4	Спортивные и подвижные игры	60	48
4.	Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий.	
5.	Инструкторская и судейская практика	По календарю спортивно-массовых мероприятий.	
6.	Выполнение контрольных нормативов.	4	4
7	Самостоятельная работа обучающихся	В течение года по заданию тренера	В течение года по заданию тренера
	Всего часов.	147	184
	ИТОГО	156	195

Годовые план-графики в приложении №5

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

(Теоретические занятия + практические занятия)

Теоретические занятия.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся, умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в спортивно - оздоровительных группах, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов, в старших группах даются более углубленные и специальные знания. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы

1. История развития лёгкой атлетики в России.

Лёгкая атлетика в дореволюционной России. Развитие лёгкой атлетики в СССР. Лёгкая атлетика в современной России.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья и приобретения жизненно важных умений и навыков.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Средства спортивной тренировки. Роль спортивного режима Физическая подготовка. Физические качества и их развитие. Основные сведения о технической подготовке и её значение для роста спортивного мастерства

4 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Основные сведения о спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм спортивной классификации. Юношеские разряды лёгкой атлетики, правила соревнований, общероссийские антидопинговые правила

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Сведения по анатомии скелета, соединений костей и мышц. Нервно мышечные передачи Системы кровообращения. Регуляция обмена веществ.

6. Гигиенические знания умения и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

7. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни.

Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях спортом. Принципы закаливания.

8. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

9. Основы спортивного питания.

Режим питания, калорийность, компоненты питания, биологические добавки.

10. Техника безопасности при занятиях спортом..

Подготовка места занятия. Правила поведения. Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировки..

11. Морально – волевая и психологическая подготовка спортсмена.

Формирование личности. Воспитание спортивного характера. Развитие специальных психических качеств. Воспитание способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Задачи обучения и тренировок: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у обучающихся способностей проявлять быстроту, силу, выносливость и другие физические качества, создание условий для специализации в других видах лёгкой атлетики.

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки занимающихся лёгкой атлетикой являются разнообразные физические упражнения.

В спортивно-оздоровительных группах в большом объёме должны применяться различные упражнения, воспитывающие силу, гибкость, ловкость (упражнения на спортивных снарядах и упражнения со снарядами, упражнения с использованием спортивных тренажёров). Много времени должно уделяться спортивным играм (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), эстафетам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Применяются различные упражнения из других видов спорта, направленные на развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, координации и др.

Специальная физическая подготовка.

Задачи тренировок: Развитие специальных физических качеств, влияющих на результат в беге на средние дистанции – общей выносливости, скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, тактической и технической подготовки.

Средства специальной физической подготовки

У юных легкоатлетов для достижения результатов в беге на средние дистанции необходимо развивать следующие качества:

выносливость – кроссовый бег, спортивные игры, любые циклические упражнения, выполняемые в аэробном движении;

специальная выносливость – повторный бег, интервальный бег, переменный бег на отрезках 150 – 400 метров, фартлек, упражнения, выполняемые в смешанном (аэробно – анаэробном движении);

скоростная выносливость – бег (упражнения), выполняемые в анаэробном режиме;

скоростно-силовые качества – упражнения с отягощениями, метания, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, выполнение спецбеговых упражнений, барьерный бег, бег в гору и под гору, спортивные и подвижные игры с бегом (футбол, баскетбол, лапта);

гибкость – выполнение упражнений на растягивание, релаксацию и гибкость;

техническая подготовка – обучение технике бега по дистанции, по виражу, техники финиширования.

Для улучшения результативности выступления в соревнованиях на выбранной дистанции юному спортсмену необходимо использовать средства специальной физической подготовки. На каждом последующем этапе подготовки спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, процент соотношения средств СФП к ОФП увеличивается

Упражнения из других видов спорта:

Гимнастика.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные, упражнения на гимнастической скамейке. Прыжковые упражнения с гимнастической скамейкой. Лазание по канату, шесту, лестнице, перелезание и подтягивание. Простейшие висы, упоры, подъёмы, соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Опорные прыжки через козла, коня.

Упражнения с гимнастической палкой, скакалками, набивным мячом.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперёд, назад, боком, через правое и левое плечо, стойка на лопатках, на голове и руках, стойка на руках, «мостик», «полушпагат», «шпагат», «колесо».

Спортивные и подвижные игры.

Большое внимание в группах начальной подготовки необходимо уделять играм и эстафетам с постепенным увеличением времени на двусторонние игры, а также постепенное увеличение объёма бега и прыжков в эстафетах, что благоприятно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств, а также развивает координацию и ловкость, что оказывает немаловажную роль в развитии спринтерских способностей у юных спортсменов.

Баскетбол: ведение, передача, ловля мяча, остановка, поворот, перемещение с мячом, передвижение в стойке защитника, умение отрываться от соперника, броски мяча, двусторонняя игра, игра по упрощенным правилам.

Футбол: удары по мячу на месте и в движении, ведение, остановка, передача мяча, двусторонняя игра.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, комбинированные эстафеты.

Обучение и тренировка в лёгкой атлетике

Спортивно- оздоровительные группы.

Задачи обучения и тренировки

Укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни. Осуществление гармонического развития личности. Формирование интереса к занятиям физкультурой и спортом. Овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений. Развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники легкоатлетических упражнений. Предварительный отбор детей для занятия легкой атлетикой. Социализация детей. Воспитание трудолюбия. Ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни. Привитие общечеловеческих норм морали и нравственности. Обучение основам техники выполнения легкоатлетических упражнений. Обучение основам техники выполнения элементов спортивных игр.

Средства и методы физической и технической подготовки

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие

гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Ходьба, кроссовая подготовка, бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 метров), преимущественно направленный на увеличение анаэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для легкоатлетов. Комплексы специальных упражнений легкоатлетов для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Бег на короткие дистанции:

обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста: прыжки в длину и высоту с разбега, метание камней и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

Бег на средние и длинные дистанции:

создание правильного представления о технике бега; определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся; обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него; обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта; ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции; обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции. 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 40-120 метров, акцентируя внимание

на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд: «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60-120 метров с переключением на финишное ускорение.

Основными средствами тренировки являются: спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 минут; бег на отрезках 30-60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120-150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег). Туристические походы.

4. Педагогический контроль и зачётные требования программы

Тестирование физической подготовленности (ФП) осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года. Комплекс тестовых упражнений включает в себя:

- бег на 30, 100 и 800 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвует не менее двух человек, результат регистрируется с точностью до 0,1 сек. Дистанцию 800 м обучающиеся до 11 лет пробегают без учёта времени.

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встаёт у стартовой линии и.п. ноги параллельно и толкаясь двумя ногами совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Тестирование физической подготовки проводится в форме соревнований, (приложение 1) Учитывается положительная (отрицательная) динамика в результатах тестирования (ФП) и по окончании учебного года отмечается знаком «+», «-».

Так же для оценки подготовленности юных спортсменов необходимо в течении года должны участвовать в 6 - 10 соревнованиях по легкой атлетике (на дистанциях 30, 60, 100, 200, 400, 800, 1500 метров) и другим видам спорта.

Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Оно определяется пульпаторно, путём подсчёта пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течении 10, 15 или 30 с, с последующим пересчётом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменам. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Интенсивность	ЧСС	
	уд.\10 с	уд.\мин
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29 – 26	174 – 156
Средняя	25 – 22	150 – 132
Малая	21 – 18	126 – 108

Для оценки адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно – сосудистой системы при проведении пробы Руфье – Диксона. Проба проста в проведении и в расчёте и может быть проведена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р 1) в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъёма руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р 2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р 3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле

$$R = |(P1+P2+P3) - 200| \cdot 10\%$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе.

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и профилактика травматизма.

Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике проводятся как в спортивном зале так и на кроссовой трассе и спортивном стадионе. При проведении тренировок необходимо соблюдать требования правил техники безопасности (приложение 3).

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в лёгкой атлетике бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что педагог имеет для неё лишь то время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия, за исключением сборов или спортивно-оздоровительного лагеря. Воспитательная работа в ДЮСШ должна быть связана с воспитательной работой в школе и с семьями юных спортсменов. Педагогу необходимо следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного творческого отношения к тренировочным занятиям, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережному отношению к спортивному инвентарю и спортивной форме. Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство преподавателя;
- чёткая творческая организация тренировочной работы;
- формирование коллектива;
- пример и товарищеская помощь более старших спортсменов;
- встречи с известными спортсменами, ветеранами спорта, бывшими выпускниками спортивной школы;
- обсуждение поведения спортсмена коллективом группы (без участия и с участием преподавателя);
- постоянное обновление стенда спортивной славы, где представлены фотографии лучших спортсменов школы.

Необходимо чётко скоординировать воспитательную и культурно-массовую работу с тренировочным процессом.

Определённое место в воспитательной работе должно отводиться участию юных спортсменов в соревнованиях. Наблюдая за выступлением ребят на соревнованиях, их поведением и высказываниями, педагог может сделать вывод о сформировавшихся у них морально-волевых качествах и мотивации к занятиям спортом.

Ведь именно напряжённая атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую подготовленность спортсменов.

Преподавателю следует помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учёт и использование всех факторов воздействия на личность учащегося не только в спорте, но и в быту.

Достижение высокого уровня спортивного мастерства зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, тактической, физической, теоретической, а также психологической. Формирование психических качеств спортсмена начинается ещё в детском возрасте. Педагог обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие, аккуратность. Важное внимание необходимо уделять таким качествам как общительность, доброжелательность, самокритичность, требовательность к себе и другим, выдержка, целенаправленность.

Считаю, что основными психологическими качествами, толкающими юного спортсмена на борьбу за победу, являются: спортивное самолюбие, спортивная злость и целеустремлённость. Они придают ему сил и в тяжёлых, часто изнурительных, тренировках, и в острой спортивной борьбе.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснение, убеждения, советы, похвала, критика, требования, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Установилась определённая тенденция в преимущественном применении тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в вводной части в основном используются методы словесного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;
- в основной совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена;
- в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на

занятиях и соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
2. провести разминку в группе;
3. исправить ошибки в выполнении упражнений у товарища в группе;
4. провести тренировку в младшей группе под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие умения и навыки:

1. вести протокол соревнований;
2. участвовать в судействе соревнований совместно с тренером;
3. участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- кроссовая трасса;
- спортивный зал 12x24м;
- секундомеры;
- набор гантелей;
- барьеры;
- штанга с набором блинов;
- тренажеры;
- тумбы;
- резиновый амортизатор;
- эстафетные палочки;
- мячи баскетбольные, футбольные, набивные, для метания;
- стартовые колодки.

Методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;
- методическая литература по лёгкой атлетике;
- психолого-диагностические методики.

Кадровое обеспечение:

Тренеры- преподаватели по лёгкой атлетике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатчиковой. М., ФиС 1982

Основы юношеского спорта. В.П.Филин, Н.А.Фомин М., ФиС 1980

Отбор и прогнозирование способностей в лёгкой атлетике. П.З.Сирис, П.М.Гайдарева, К.И.Рачёв, М., ФиС 1983

Специальная выносливость спортсмена. Под ред. М.Н.Набатчиковой М., ФиС 1972

Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А.Ашмарина Просвещение 1979

Тренерам юных легкоатлетов. Б.В.Велин м., ФиС 1974

Тренеру о юном спортсмене. С.В.Хрущёв, М.М.Круглый М., ФиС 1982

Юный легкоатлет. В.П.Попов, Ф.П.Суслов, Е.И.Ливадо М., ФиС 1984

Школа бега. А.И.Полунин, 2003

Основы лёгкой атлетики. П.З.Сирис, А.А.Тер-Ованесян, В.Б.Попов, А.Ф.Бойко, В.А.Геселевич, Н.А.Худадов, М.А.Томилин ФиС 1987

Спринтерский бег Э.С. Озолин ФиС 1986

Приложение 1

**Тесты по общей и специальной физической подготовке.
Спортивно – оздоровительные группы.
(спортивно – оздоровительный этап)**

№ п/п	Контрольные тесты	7 – 8 лет	9 – 10 лет	11 – 12 лет	13 – 14 лет	15 – 16 лет	17 – 18 лет
1	Бег 30	ю 6.6	6.0	5.5	5.1	4.7	4.5
		д 6.6	6.1	5.8	5.5	5.3	5.1
2	Прыжки в длину с места	ю 115	135	150	175	185	195
		д 115	135	145	160	175	180
3	Бег 100 м (сек)	ю 20.0	18.2	16.0	14.0	14.5	14.0
		д 20.0	18.2	17.0	16.5	16.2	15.9
4	Бег 800 м (сек)	ю б\у.в.	б \ у.в.	2.55	2.50	2.45	2.40
		д б\у.в.	б \ у.в.	3.35	3.35	3.20	3.15

Обучающиеся в группах СО, сдают тестирование по физической подготовке (ФП).

Сдача контрольных тестов проводится в форме соревнований, оценка результатов - «сдано», «не сдано».

При выполнении контрольных нормативов должна прослеживаться тенденция к улучшению результатов

Положительная динамика в результатах тестирования (ФП) по окончанию учебного года оценивается знаком «+», отрицательная знаком «-».

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

спортивно-оздоровительной группы

отделения лёгкой атлетики

МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сентяб.	октяб.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	ИТОГО
I.теория	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1	15
II. практика												
1.ОФП	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	4	60
2.СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
3.Спортигры	8	9	9	9	9	9	9	9	8	9	6	94
4.ТТП	6.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	6	81
5. Контр. норм	2								2			4
6.Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
7.Самостоятельная работа	По заданию тренера в течение всего года											276

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

спортивно-оздоровительной группы

отделения лёгкой атлетики (для совместителей)

МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сентяб	октяб.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	ИТОГО
I. теория	1,5	1,5	1,5	1,5	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	13
II. практика										
1.ОФП	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.2	50
2.СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3.Спортигры	7	9	9	9	9	9	9	9	7	77
4.ТТП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
5. Контр. норм	2								2	4
6.Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий									
7.Самостоятельная работа уч -ся	По заданию тренера в течении всего года									234

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

спортивно-оздоровительной группы

отделения лёгкой атлетики

МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сентяб.	октяб.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	ИТОГО
I.теория	0.8	0.7	0.8	0.7	0.8	0.7	0.8	0.7	0.8	0.7	0.5	8
II. практика												
1.ОФП	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2	30
2.СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
3.Спортигры	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	3	47
4.ТТП	3.7	3.7	3.7	3.7	3.7	3.7	3.7	3.7	3.7	3.7	3	40
5. Контр. норм	1								1			2
6.Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
7.Самостоятельная работа	По заданию тренера в течение всего года											138

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
спортивно-оздоровительной группы
 отделения лёгкой атлетики (для совместителей)
 МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сентяб	октяб.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	ИТОГО
I. теория	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7	0.8	0.7	0.8	0.8	7
II. практика										
1.ОФП	2.7	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.7	25
2.СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3.Спортигры	4.2	4.3	4.3	4.3	4.2	4.3	4.3	4.3	4.2	38
4.ТТП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
5. Контр. норм	1								1	2
6.Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий									
7. Самостоятельная работа уч -ся	По заданию тренера в течении всего года									117