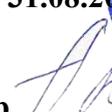


**Управление по образованию Администрации
Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Рыльская детско-юношеская спортивная школа»**

Принята на педагогическом
Совете МБОУ ДО «Рыльская
ДЮСШ (протокол № 1_ от 31
августа 2022г

Утверждена приказом
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»
№ 1-87 от 31.08.2022 г

Директор  А. Н. Кириченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО_СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

2022-2023уч. год

Срок реализации-8 лет

Возраст обучающихся 7-17 лет

Составители:

Тренер-преподаватель
Жукова Галина Михайловна
Одинцова Валерия Михайловна

г. Рыльск, 2022 год

СОЖЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Цель и задачи программы | 5 |
| 3. | Планируемые результаты | 6 |
| 4. | Учебный план | 8 |
| 5. | Методическая часть | 11 |
| 5.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 11 |
| 5.2 | Основная Физическая подготовка | 17 |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка | 19 |
| 5.4 | Техническая подготовка | 22 |
| 5.5 | Тактическая подготовка | 36 |
| 5.6 | Соревновательная деятельность | 37 |
| 5.7 | Психологическая подготовка | 37 |
| 5.8 | Различные виды сорта подвижные игры | 37 |
| 5.9 | Судейская подготовка | 39 |
| 6. | Аттестация | 40 |
| 7. | Условия реализации программы | 44 |
| 8. | Рабочая программа воспитания | 47 |
| 9. | Техника безопасности для обучающихся на учебно-тренировочных занятиях | 51 |
| 10. | Список литературы | 52 |
| 11. | Приложения к программе Учебно-тематический план | 55 |

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта легкая атлетика для МБОУ ДО «Рыльская детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление от 28 сентября 2020 г № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями)

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег

используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не только по легкой атлетике, но и тренировочную и досуговую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетики учащийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, гибкость, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки и т.д.), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Новизна программы. Новизна состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий – дыхательных упражнений, классических оздоровительных методик, общей и специальной физической подготовки. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на: создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике; организацию досуга и поддержания здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы. Педагогическая целесообразность Программы объясняется необходимостью систематизации процесса многолетней подготовки юных спортсменов, учитывающей научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации физического развития учащихся. Реализация Программы поможет учащимся достичь результатов в избранном виде легкой атлетики в соответствии с природными задатками.

Адресат программы. Программа актуальна для всех интересующихся легкой атлетикой в возрасте с 5 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Уровень программы : уровень Программы базовый,

Форма обучения. Форма организации занятий: групповая или индивидуальная. Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом турниры, соревнования, при необходимости возможно дистанционное обучение учащихся.

Режим занятий. Расписание занятий составлено согласно нормативным требованиям, Устава учреждения и учебного плана. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа каждое, 36 учебные недели в год в условиях ДЮСШ и 6 недель в условиях летне-оздоровительного лагеря. объем 252 часа Срок обучения 8 лет.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия по Программе состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть занятий при работе должна быть компактной и включать в себя необходимую информацию о теме занятий. Основной формой обучения является учебно-тренировочная деятельность учащихся, включающая выполнение физических упражнений. Педагогический процесс подразумевает принцип индивидуального подхода к каждому ученику. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление индивидуальных способностей развития учащихся, формирование его личности. Индивидуальный подход помогает отстающему наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности.

2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью Программы является – создание и обеспечение необходимых условий для выявления развития спортивно одаренных, талантливых обучающихся, формирования знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, поддержка личностного развития средствами легкой атлетики.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития легкой атлетике в Мире,России, регионе;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по легкой атлетике;
- раскрыть понятия, термины и определения легкой атлетики;
- обучить техническим элементам ходьбы, бега, прыжков, метаний и правилам легкой атлетики;
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальнойфизической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетики;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Развивающие:

- развивать общие и специальные физические качества;

- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности учащихся;
- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления внимания, воображения;
- способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренности и таланта учащихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности и 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.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения Программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости, боли; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни;

воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие.

По окончании года освоения программы учащиеся будут знать:

- историю развития и современное состояние легкой атлетики в мире и у нас в стране;
- место легкой атлетики в системе Олимпийского движения;
- основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня легкоатлета (бегуна), личная гигиена юного бегуна, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной причины травматизма во время занятий легкой атлетикой и правила его предупреждения;
- правила соревнований по легкой атлетике в дисциплинах.
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Будут уметь:

- организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также с группой сверстников;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна;
- владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП в соответствии с возрастом.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочная деятельность организуется в течение 36 учебных недель и 6 недели в условиях летне-оздоровительного лагеря, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

| | |
|--|---|
| Начало учебного года | формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября учебного года |
| Продолжительность учебного года | Спортивно-оздоровительный этап обучения – 36 недели Окончание учебного года - 31 мая -30 июня |
| Продолжительность учебной недели | Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем - воскресенье |
| Режим работы учебных занятий | Учебные занятия проводятся с 14.00 до 21.30 часов в понедельник - суббота |
| Каникулярными днями являются | 1-10 января. (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3). |
| Праздничные дни | 4 ноября 23 февраля 8 марта 1, 9 мая 12 июня |
| Длительность учебно-тренировочного занятия | Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Режим занятий в группах разрабатывается тренером преподавателем и утверждается администрацией ДЮСШ. |
| Основные формы образовательного процесса | Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; Тестирование и медицинский контроль; ✓ Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, учебно-тренировочных сборах; Летний спортивно-оздоровительный лагерь |
| Промежуточная аттестация | Декабрь май |
| Продолжительность летнего оздоровительного | с 01 июня по 14 июля |

периода

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
общеразвивающей программы базового уровня в области физической
культуры и спорта по виду спорта легкая атлетика

| № п/п | Предметная область | Год обучения | | | | | | 7 | 8 |
|-------|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| 1. | Обязательные предметные области | | | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы Физической культуры и спорта | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 116 | 96 | 86 | 76 | 66 | 65 | 66 | 66 |
| 1.3. | Специальная физическая подготовка | 56 | 74 | 76 | 86 | 91 | 88 | 89 | 86 |
| 1.4. | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 1.5. | Инструкторско-судейская практика | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 1.6. | Участие в соревнованиях | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 | 20 | 20 | 23 |
| 2. | Вариативные предметные области | | | | | | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта | 18 | 18 | 20 | 20 | 16 | 16 | 14 | 14 |
| 2.2. | Спортивные и подвижные игры | 30 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 20 |
| 3. | Самостоятельная работа | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 4. | Промежуточная аттестация | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Общее количество часов в год | 252 | 252 | 252 | 252 | 252 | 252 | 252 | 252 |
| | Общее количество занятий в год | 126 | 126 | 126 | 126 | 126 | 126 | 126 | 126 |

5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

5.1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта, нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

знать задачи, стоящие перед ним;

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержания, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их

на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки.

Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж), также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

- Места занятий, оборудование и инвентарь. Легкоатлетические занятия проводятся на беговых дорожках на стадионе и ввремя проведения кроссовой подготовки (соревнования по кроссу) дистанции по пересеченной местности. Места занятий на стадионе для прыжков и метаний. Оборудование мест для тренировочных занятий и соревнований. Инвентарь для тренировочных занятий и соревнований. Специализированная одежда и обувь для тренировочных занятий и соревнований;
- Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей. Единая всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по легкой атлетике;
- Развитие легкой атлетики в России и зарубежом. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в

Олимпийских играх 1912г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928г. для развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и взрослого легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на чемпионат Европы и Мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ);

- Гигиена, закаливание, вредные привычки. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.
- Правила, организация и проведение соревнований. Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Положение о соревновании, программа и график проведения. Заявка на участие, личная карточка участника. Права и обязанности участников, представителя команды, судейской коллегии. Техника судейства. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Подведение итогов, система зачетов. Режим, особенности тренировки, отдых, питание в период соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Тактика при участии в соревнованиях;
- Легкоатлетические виды можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной

классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно. По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости. Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей;

- Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований;
- Общая и специальная физическая подготовка легкоатлетов. Значение всесторонней физической подготовки как важного факта укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка, краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе

тренировочных занятий с юными легкоатлетами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и соревнованием. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным легкоатлетам различного возраста. Контрольные упражнения и нормы по общей и специальной физической подготовке для юных спортсменов;

- Психическая установка к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы;
- Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по прыжкам. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления;
- Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое

ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);

- Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом, типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования. Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы.
- Основные методики обучения и тренировки легкоатлетов. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснения, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствование тактики: демонстрация (показ), разучивание тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, контрольный, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой и соревновательный;
- Планирование и учет спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом

тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Отправные методы, которые необходимо учитывать при планировке юных легкоатлетов. Основные положения и содержание перспективного и круглого планирования тренировки легкоатлетов различного возраста и квалификации. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объеме и интенсивности процесса тренировки легкоатлетов различных возрастных групп и спортивной квалификации. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Коррекция планов с учетом темпов роста индивидуального мастерства. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

5.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

- развитие систем и функций организма занимающихся;
овладение ими разнообразными умениями и

- навыками;
- воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
 - создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Общеразвивающие упражнения, строевые упражнения (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки): строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;

команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. расчет, повороты и повороты на месте и в движении;

построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег:

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами.

ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и

др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);

для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).

Общеразвивающие упражнения с мячами:

броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п. с отягощениями - гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп);

наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

5.3 Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной беговой дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; соответствие временного интервала работы.

Быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 50, 60, 80, 100м на время в компании;
- бег с хода на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 100-150см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, срезинкой и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Ловкость – это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным. Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча. Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т.п.), акробатические прыжковые упражнения и др.

Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющийся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет.

Гибкость – способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах

движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличению подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста – стоя, сидя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Сила – это способность преодолевать определенное сопротивление. В беге и прыжках спортсмен преодолевает вес собственного тела. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы легкоатлеты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
- метание гири, ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю один раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ.

В беге на средние и длинные дистанции особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой

(оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500м в зимний период со средней скоростью, а весной – с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

5.4 Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется рациональностью использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

Средства и методы словесного и наглядного воздействия: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений: общеподготовительные упражнения – позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения – овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения – овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы – способствуют главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Бег на короткие дистанции

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: обучение основам технике легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее физическое развитие, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Применение специальных подводящих упражнений. Бег с ускорением на 30- 60м 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 120м с различной интенсивностью. Разнообразные упражнения, направленные на общую физическую подготовку. Специальные упражнения барьериста. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание мячей и броски набивных мячей. Кроссы. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300м, в прыжках в длину и высоту, барьерном беге, по общей физической подготовке.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой и по виражу, обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение технике бега при выходе с виража на прямую, обучение финишированию, обучение эстафетному бегу (передача палочки), воспитание скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости спринтера, приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях). Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старт с опорой на одну руку, низкий старт с опорой рук на высоте 30-40см от беговой дорожки, бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях. Просмотр видеоматериалов по технике бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Эстафеты, передача эстафеты. Старт и стартовые упражнения. Бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы. Спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору, бег по песку, бег по снегу, бег против ветра, бег с отягощениями на голених "1,5-2,5кг" и

на поясе "2.5-5кг", бег по наклонной дорожке, бег с использованием искусственной тяги "5-10кг"). Упражнения "спрыгивание – выпрыгивание". Прыжки в длину с укороченного разбега. Упражнения с ядром и набивным мячом – броски вперед, через голову и т.д. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400м. Эстафеты 4x100м, 4x400м.

Базовый уровень 7, 8 года

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники бега, исправление индивидуальных технических ошибок, совершенствование скоростных возможностей, скоростно-силовой подготовленности, уровня скоростной выносливости спринтера с помощью специализированных средств и методов, приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы совершенствования спортивной техники.

Спринтерский бег в обычных и облегченных условиях. Бег с отягощениями на голени "200-400гр". Бег с низкого старта по отметкам. Бег и упражнения с установкой на исправление технических ошибок. Бег с переключением темпа движений – акцентируя внимание на умение бежать свободно и расслабленно. Анализ техники бега сильнейших спринтеров.

Основные средства тренировки.

Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Специальные упражнения направленные на укрепление специфических для спринтера мышечных групп.

Спринтерский бег с различной интенсивностью от 200 до 300м. Спортивные игры по упрощенным правилам. Старты и стартовые упражнения. Спринтерский бег в затрудненных и облегченных условиях. Прыжковые упражнения, прыжки с места (тройной, десятерной и т.д.). Барьерный бег. Спринтерский бег с "включениями" 3-4 раза достигая максимальной скорости. Эстафетный бег. Бег с гандикапом. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц. Специально беговые упражнения. Участие в соревнованиях различного масштаба в беге на 60, 100, 200, 400м.

Основные средства тренировки применяются с учетом предрасположенности обучающихся к определенной спринтерской дистанции.

Бег на средние дистанции

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки техники и тактики: создание правильного представления о технике бега, определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся, обучение технике бега по прямой, вход в вираж, бег по виражу и выход 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, развитие общей выносливости, развитие быстроты и прыгучести, развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега.

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, прыжки в шаге). 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, 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 по сигналу. Выполнение команд "На старт", "Внимание", "Марш" при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60 до 120м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам ("Борьба за мяч", баскетбол, футбол, волейбол, регби и др.) и различные виды эстафет. Равномерный кросс 15-25мин. Бег на отрезках 30- 60м со скоростью 80-90% от максимальной. Бег по сигналу с различных стартовых положений (лежа на груди, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40м. Повторный бег на отрезках 120-150м со скоростью 50% от максимальной. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятие другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (плавание). Ходьба до 8км.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение и совершенствование технических и тактических задач для базового уровня 1-3 года, ознакомление и обучение технике бега по виражу в условиях манежа, обучение технике стартового разбега, обучение технике старта с опорой на одну руку, обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега, ознакомление с тактикой бега ведущих спортсменов мира, развитие общей физической подготовленности, развитие общей и специальной выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки.

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов базовых уровней. Повторный бег на средних и длинных отрезках. Равномерный кросс до 45мин. Темповый бег, "Фартлек", 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. Переменный бег на отрезках по стадиону и пересеченной местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений направленный на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и группах). Обязательно дозированная нагрузка.

Базовый уровень 7,8 года.

Задачи обучения и тренировки: достижение высокого уровня работоспособности, дальнейшее совершенствование техники и тактики бега, дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки, выполнение норматива кандидата в мастера спорта, гармоническое развитие физических качеств, освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы.

Средства и методы совершенствования техники и тренировки.

Дальнейшее совершенствование средств и методов углубленного уровня. Интервальный бег на отрезках от 200 до 1200м. Совершенствование индивидуальной тактики бега по дистанции. Бег в затрудненных условиях (бег по снегу, бег по песку, бег за лидером, бег 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 место и т.д.). Определение индивидуальной разминки перед основными соревнованиями.

Основные средства тренировки.

Увеличение нагрузки в аэробной и анаэробной зоне. Использование эффекта тренировки в условиях среднегорья. Увеличение скоростно-силовой нагрузки. Использование всех видов бега (интервальный, повторный, равномерный, "Фартлек", темповой, контрольный и их разновидности). Индивидуальное применение средств восстановления и реабилитации. Длительные кроссы.

Спортивная ходьба

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: обучение основам бега и спортивной ходьбы, изучение технике бега по прямой с высокого и низкого старта, изучение техники ходьбы – закрепление навыка постановки согнутой ноги на грунт с последующим выпрямлением ноги к моменту вертикальной опоры, обучить движению рук и поворота таза при ходьбе, дать представление о ритме ходьбы, развитие гибкости, развитие быстроты, развитие силы, развитие общей выносливости.

Средства обучения спортивной техники.

Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок. Ходьба в медленном и быстром темпе с укороченным (40-50см) и нормальным шагом. Имитация движений рук в медленном и быстром темпе. Ходьба с различным положением рук (вверху, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений. Ходьба в затрудненных условиях (с отягощением, преодолением подъемов и спусков, с изменением направления - "змейкой" и т.д.). Имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах. Движение таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Основные средства тренировки.

Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500м при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 180-190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом до 10-12км. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта, с хода на 30-60м. Пробегание отрезков от 100 до 400м в медленном, среднем и быстром темпе. Упражнения с отягощениями (гантелями, штангой и т.д.), подтягивания, отжимания. Прыжки в длину и многоскоки. Броски набивного мяча из различных исходных положений. Метание теннисного мяча и "турбо-копья". Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол) – изучение техники игровых приемов, двусторонние игры. Соревнования в ходьбе от 500 до 3000м, в беге на короткие и средние дистанции.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники спортивной ходьбы, развитие быстроты, развитие силы, развитие гибкости, развитие координации движений, развитие общей и специальной выносливости.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Специальные упражнения скороходов, рекомендованные для младшей возрастной группы, на больших отрезках дистанции, при высокой скорости ходьбы. Повторное прохождение отрезков дистанции от 200 до 1000м со скоростью от 50 до 80% от максимальной (не нарушая правил ходьбы). Ходьба в переменном темпе на отрезках 1-3км с поддержанием высокой частоты шагов (190- 200 шагов в минуту). Ходьба в равномерном темпе до 15км. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники бега на отрезках 30-100м. Пробегание отрезков дистанции от 200 до 800м со средней и высокой скоростью. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 10-12км. Подвижные и спортивные игры в подготовительной части тренировки.

Базовый уровень 7,8 года.

Задачи тренировки: совершенствование техники спортивной ходьбы, развитие общей и специальной выносливости, совершенствование физических качеств (выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость).

Средства и методы тренировки.

Совершенствование техники спортивной ходьбы при прохождении тренировочных отрезков дистанции от 400 до 5000м с высокой частотой шагов (200-205 шагов в минуту) – соревновательная скорость. Ходьба в равномерном темпе до 20-30км. Бег со средней и высокой скоростью на отрезках от 200 до 800м. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе до 12-15км. Прохождение отрезков от 1 до 5км с высокой скоростью. Прохождение отрезков дистанции 3- 5км на отработку темпа. Ходьба с равномерной скоростью до 50км.

Барьерный бег

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с техникой видов легкой

атлетики, изучение отдельных элементов техники барьерного бега, изучение техники барьерного бега в целом, изучение техники высокого и низкого старта, развитие общей физической подготовленности, развитие физических качеств, воспитание смелости, развитие скоростно-силовых качеств и координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Объяснение и показ основ техники видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания). Изучить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для разминки. Объяснение и показ техники барьерного бега. Изучение отдельных элементов техники барьерного бега ("атака" барьера, "переход" через барьер, "сход" с барьера). Изучение техники высокого и низкого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера). Изучение техники бега с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера. Представление и изучение ритма бега со старта до первого барьера и бегу между барьерами. Изучить пробегание со старта 1, 3, 5, 7 барьеров в облегченных условиях. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега. Бег по разметке (дорожке), через препятствия и предметы.

Основные средства тренировки.

Упражнения, способствующие овладению начальным движением маховой ноги на барьер (активное поднятие ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие). Начальное движение маховой ноги на барьер в

упор, стоя у гимнастической стенки. "Атака" барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро. Бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер). Упражнения, способствующие овладению переносом толчковой ноги через барьер (перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер с 2-4 шагов, скольжение стопой вдоль планки). Специальные беговые упражнения спринтера. Бег с ускорением на отрезках до 300м. Кроссовый бег. Бег в облегченных и затрудненных условиях. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанга, ядра и с партнером). Прыжки в длину и высоту (с места, с разбега).

Элементы акробатики. Подвижные и спортивные игры. Специальные упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (махи, наклоны, вращения и т.д.).

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: овладеть техникой барьерного бега на избранной дистанции, развитие специальных физических качеств, развитие общей физической подготовленности, развитие скоростных способностей в гладком беге, совершенствование ритма бега со старта и между барьерами, развитие специальной выносливости, изучение смежных видов легкой атлетики, развитие гибкости и подвижности в суставах, участие в соревнованиях, воспитание смелости в преодолении барьеров, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Специальные упражнения барьериста. Специальная барьерная гимнастика. Специальные беговые упражнения спринтера. Бег с ускорением. Бег с высокого и низкого старта. Бег с низкого старта до первого барьера. Многократное пробегание различных отрезков барьерной дистанции в облегченных и затрудненных условиях, с соблюдением ритма и основных элементов техники. Имитация отдельных элементов техники у опоры, в ходьбе и беге. Просмотр видеоматериалов по барьерному бегу. Специальные упражнения барьериста для развития силы, координации, быстроты. Бег с низкого старта, с хода. Бег с ускорением на отрезках 30-120м. Повторный бег на отрезках 150-300м. Эстафетный бег. Повторный бег с барьерами (высота 40-50см) на укороченной дистанции (5-6 барьеров). Специальные упражнения барьериста для совершенствования техники. Повторное пробегание избранной барьерной дистанции (в облегченных и затрудненных условиях). Бег с опорой у стены. Бег с высоким подниманием бедра на отрезках до 60-70м. Повторный бег вверх по лестнице или в гору. Бег в затрудненных условиях (встречный ветер, сопротивление, рыхлый грунт). Прыжки в длину и высоту, прыжки с подкидного мостика через препятствие. Элементы акробатики. Прыжки на батуте, спрыгивание с опоры и прыжки в глубину. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, ядра, гантели, штанги, мешки с песком, с партнером). Спортивные и подвижные игры с элементами борьбы.

Плавание. Участие в соревнованиях по барьерному бегу.

Базовый уровень 7,8 года.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее совершенствование техники барьерного бега, совершенствование гладкого бега, совершенствование низкого старта, совершенствование ритма бега со старта, "атака" барьера, "переход" через барьер, "сход" с барьера и бег между барьерами, развитие скорости преодоления барьера, развитие общей физической подготовленности, накопление соревновательного опыта, совершенствование специальных физических качеств барьериста с учетом индивидуальных особенностей.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Увеличение дозировки и интенсивности упражнений, с учетом индивидуальных особенностей барьериста. Просмотр и анализ видеоматериалов ведущих спортсменов мира и самого спортсмена. Специальный комплекс барьерной разминки. Специальные упражнения барьериста (с барьерами и без барьеров). Пробегание барьеров на различных отрезках в облегченных и затрудненных условиях (изменение расстановки, удлинение старта, с уменьшением количества барьеров на дистанции, пробегание 12-15 барьеров, повторный и переменный барьерный бег). Специальные упражнения спринтера. Совершенствование техники бега с низкого старта (с учетом особенностей барьерного бега). Бег с ускорениями от 30 до 150м. Повторный и переменный бег на отрезках до 500м. Бег в затрудненных (в гору, по песку, с сопротивлением и т.д.) и облегченных (по ветру, с тягой и т.д.) условиях. Бег по лестнице. Прыжки и прыжковые упражнения. Упражнения с отягощением (набивные мячи, ядра, гантели, штанги, мешки с песком, с партнером). Кроссовый бег. Плавание. Спортивные игры. Участие в соревнованиях по смежным видам легкой атлетики (спринт, прыжки, эстафеты). Участие в соревнованиях по барьерному бегу.

Прыжки в высоту

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: изучение основ техники прыжки в высоту способом "Перешагивание", изучение техники прыжки в высоту способом "Перекидной", изучение техники прыжки в высоту способом "Фосбери-флоп", обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту способом "Перешагивание", обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту способом "Перекидной", обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп", повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности, развитие быстроты, развитие силы, развитие координации движений, развитие гибкости, развитие выносливости.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Анализ видеоматериалов и покадровой съемки прыжка в высоту

изучаемым способом. Методика обучения способом "Перешагивание" и "Перекидной" – аналитико-синтетическая, способом "Фосбери-флоп" – целостная. Обучение целостному прыжку с выполнением неправильных движений и последующим их исправлением для способа "Фосбери-флоп". Имитация постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук на месте и с 2-4 шагов. Выпрыгивания вверх с 1-3 шагов в сочетании с работой рук и махом ногой. Прыжки через резинку, постепенно увеличивая разбег с 2 до 8 шагов. Прыжки в высоту с короткого разбега для способов "Перешагивание" и "Перекидной", с полного разбега для способа "Фосбери-флоп". Различные специальные подготовительные упражнения сопряженного характера для воспитания способности к реализации имеющегося двигательного потенциала в заданной структуре спортивного упражнения. Спринтерский бег по прямой и по дуге (для способа "Фосбери-флоп") на отрезках 15-30м. Бег со старта. Повторный бег на отрезках от 30 до 80м. Разнообразные прыжковые упражнения (на одной и двух ногах, через различные предметы разной высоты). Метания набивных мячей массой от 2 до 4кг. Барьерный бег и специальные упражнения барьериста. Прыжки в длину и специальные упражнения для прыгунов в длину.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техника прыжка в целом ("Перешагивание", "Перекидной" и "Фосбери-флоп") и отдельных его элементов, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование наиболее эффективного прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".

Средства и методы совершенствования спортивной техники.

Прыжки с различной длины разбега через резинку, через планку, с постепенным увеличением высоты. Запрыгивания на гимнастическую стенку, на гимнастические маты различной высоты с полного и удлиненного разбегов. Прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой). Различные прыжковые упражнения, используемые на предыдущем этапе.

Основные средства тренировки.

Упражнения, используемые на предыдущем этапе. Упражнения с отягощениями 40-60% (для девушек) и 80-100% (для юношей) от собственного веса тела в приседании со штангой. Упражнения с отягощениями 20-40% (для девушек) и 40-60% (для юношей) от собственного веса тела в рывке со штангой. Упражнения с отягощениями 10-20% (для девушек) и 20-40% (для юношей) от собственного веса тела в толчках от груди со штангой. Различные прыжковые упражнения с энергичным разгибанием стопы с весом 10-20кг (для девушек) и 20-40кг (для юношей). Ходьба перекатом с пятки на носок со штангой на плечах весом до 50% от собственного веса тела. Различные прыжковые упражнения с отягощениями, прикрепленными в

виде пояса 1-2% (для девушек) и 2-4% (для юношей) от собственного веса тела. Спортивные и подвижные игры, акробатические упражнения, плавание, гимнастика.

Базовый уровень 7,8 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование темпоритмовой структуры прыжка способом "Фосбери-флоп", совершенствование целостной структуры прыжка способом "Фосбери-флоп", совершенствование общей и специальной физической подготовленности, развитие специальных скоростно- силовых качеств.

Средства и методы совершенствования техники.

Упражнения, используемые на предыдущем этапе, обращая внимание на увеличение амплитуды движений, увеличение ритма, увеличение интенсивности, увеличение быстроты выполнения упражнений. Запрыгивание на высокие предметы с 8 до 14 беговых шагов. Прыжки с доставанием различными частями тела высоко подвешенных предметов с отягощениями, прикрепленными в виде пояса 2-4% (для девушек) и 4-6% (для юношей) от собственного веса тела. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения с увеличением объема, интенсивности и обращая внимание на скоростной компонент выполнения.

Прыжки в длину

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: изучение основ техники прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги", изучение основ техники прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись", обучение правильной постановки толчковой ноги на место отталкивания (планки), обучение маху свободной ногой и руками, обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие гибкости, развитие быстроты, развитие координации движений, развитие выносливости.

Средства и методы обучения спортивной тренировки.

Прыжки с места. Прыжки в "Шаге" с 1, 3, 5 шагов. Запрыгивание на препятствие высотой 50-60см с приземлением на маховую ногу с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину способами "Согнув ноги" и "Прогнувшись" с доставанием подвешенных ориентиров (коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью) с 5-7 беговых шагов. Упражнения для обучения удержания тела в пространстве при отталкивании. Прыжки в длину с 12-16 беговых шагов. Спринтерский бег на отрезках 20-60м с высокого старта и с ходу. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу (разбег начинается всегда с одной ноги, длина первых шагов должна быть одинакова, верхняя часть туловища находится в вертикальном положении перед толчком, следить за скоростью – а не отталкиванием). Многоскоки.

Прыжки через скамейки. Специальные подготовительные упражнения спринтера и барьериста. Прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги. Бросковые упражнения набивных мячей. Толкания ядра. Прыжки в длину с разбега на технику и результат. Кроссовый бег 12-15мин. Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: изучение основ техники прыжка в длину с разбега способом "Ножницы", обучение техники ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете способом "Ножницы", обучение техники приземления способом "Ножницы", развитие быстроты, развитие гибкости, развитие выносливости, развитие скоростно-силовых качеств и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Обучение прыжку в длину способом "Ножницы" с помощью запрыгивания на тумбу (с 5-7 беговых шагов) с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму. Запрыгивание на тумбу (с 5-7 беговых шагов) с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием, спрыгиванием и повторением. Запрыгивания на тумбу (с 5-7 беговых шагов) с приземлением на толчковую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму. Прыжки по ступенькам. Прыжки с ноги на ногу и в "шаге" сериями. Прыжки с ноги на ногу и в "шаге" на месте и с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу и в "шаге" с отягощениями от 500 до 1500гр. Прыжки с ноги на ногу и в "шаге" через барьеры малой высоты. Прыжки на одной ноге в затрудненных условиях (по матам, на рыхлом грунте, по снегу, на песке). Прыжки в длину с разбега через препятствие (барьер, планка). Упражнения для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, передней поверхности бедра, мышц спины и живота. Бег с высокого и низкого старта, с ходу на различных отрезках от 20 до 60м. Повторный бег на отрезках от 100 до 200м. Бег в гору и с горы. Применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера. Прыжки в глубину. Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением до 50% (для девушек), до 100% (для юношей) от собственного веса тела. Кроссовый бег. Плавание. Спортивные игры.

Базовый уровень 7,8 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники выполнения прыжка в длину избранным способом, совершенствование техники выполнения отдельных фаз прыжка, совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с техникой отталкивания, развитие быстроты, развитие гибкости, развитие координации движений, развитие скоростно-силовых и силовых качеств, использовать средства реабилитации и восстановления.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Выработка и запоминание мышечных ощущений при выполнении разбега с 22-24 беговых шагов на время. Прыжки в длину с доставанием подвешенного предмета на высоте 250-300см. Прыжки с разбега, отталкиваясь от опоры высотой 20-40см. Прыжки с разбега, отталкиваясь от опоры глубиной 5-10см. Прыжки на гимнастические маты различной высоты для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение выносить стопы. Запрыгивание на гимнастические снаряды, маты различной высоты в "шаге" с 5-7 беговых шагов без отягощений и с отягощениями. Прыжки через далеко-высокие препятствия с разбега. Прыжки в "шаге" в гору. Применение тренажеров. Специальные беговые упражнения спринтера и барьериста. Равномерные ускорения с увеличением темпа шагов до максимального ускорения, с переменной темпа до 5-10 шагов по инерции. Бег с низкого старта на отрезках от 30 до 80м. Бег на отрезках 150-300м (интервалы отдыха определяются по ЧСС). Бег на отрезках до 80-100м по ветру, с тяговым устройством. Барьерный бег. Бег на отрезках 30-40м за меньшее количество шагов. Упражнения с различными отягощениями (пояс, жилет) в беге, прыжках. Прыжковые упражнения в глубину, с последующим выпрыгиванием в высоту. Выполнение серийных прыжковых упражнений с различной интенсивностью нагрузки (70-80%, 80-90%, 90-100%) и интервалами отдыха (от 1 до 3мин). Применение изометрических упражнений. Чередование силовых упражнений с прыжковыми и беговыми упражнениями. Метания различных снарядов. Силовые упражнения со штангой. Кроссовый бег. Плавание. Спортивные игры.

Тройной прыжок

Базовый уровень 1, 2, 3 года.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с целостной схемой выполнения прыжка, обучение разбегу и прыжку с 5-7 беговых шагов, развитие общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Тройной прыжок с места. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега без определения места отталкивания. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега с отталкиванием от планки. Тройной прыжок с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание. Тройной прыжок на одной ноге. Повторные пробежки 20-30м по дорожке или в секторе для прыжков. Сочетание разбега со "скачком" с 7-9 беговых шагов. Тройной прыжок с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3м от места отталкивания на "скачок", второй ногой 2,0-2,2м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 от второго. Спринтерский бег на отрезках 40-60м. специальные упражнения спринтера и барьериста. Специальные упражнения прыгунов в длину и высоту. Разнообразные прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой. Плавание. Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень 4, 5, 6 года.

Задачи обучения и тренировки: обучение сочетанию "скачка" и "шага", "шага" и прыжка, обучение и совершенствование ритма разбега и прыжка, развитие общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы совершенствования спортивной техники.

Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге с активной "загребающей" постановкой ноги на отталкивание. "Скачок" с 2-3 беговых шагов. "Скачок" и "шаг" на возвышение. Спрыгивание с возвышенности 30-60см на толчковую ногу с замахом руками и прыжком на маховую ногу. "Скачок" и "шаг" постепенно увеличивая разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу и пробеганием вперед. "Шаг" и прыжок через препятствие. Спрыгивание с возвышенности 30-60см на маховую ногу, с последующим отталкиванием. Упражнения с отягощениями. Упражнения со штангой в движении (вес штанги 40-60% от собственного веса). Бег с ускорениями 60-150м. Разнообразные прыжковые упражнения без отягощения. Разнообразные прыжковые упражнения с отягощениями от 2 до 5% от собственного веса тела.

Базовый уровень 7,8 года.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование темпа и ритма структуры прыжка с разбега в целом, совершенствование фаз прыжка "скачок" - "шаг" - прыжок. Увеличение общей и специальной физической подготовки, использовать средства реабилитации и восстановления.

Средства и методы совершенствования спортивной техники.

Разнообразные прыжковые упражнения, "скачки", "шаги" (на дистанции 30- 60м). Выталкивания через 3 беговых шага. Пятерной прыжок с 5-10 беговых шагов на толковой, маховой, с ноги на ногу. Тройной прыжок с 6-14 беговых шагов. Тройной прыжок на одной ноге с полного разбега. Различные прыжковые сочетания "скачок" - "шаг", "шаг" - прыжок, "шаг" - "шаг" и т.д. с 6-12 шагов разбега. Разнообразные прыжковые упражнения с тренировочного этапа с увеличением объема и интенсивности. Многократные "скачки" на одной ноге сериями без отягощения. Многократные "скачки" на одной ноге сериями с отягощениями 3-5% от собственного веса тела. Упражнения со штангой (рывки – 80-100%, толчки – до 120%, приседания – 140-180% от собственного веса). Метания различных снарядов. Плавание. Спортивные игры.

Многоборья

Задачи обучения и тренировки: укрепление здоровья, обеспечение разносторонней физической подготовленности, создание базы двигательных умений и навыков при выполнении комплексов физических упражнений для формирования "школы движений", обучение основам техники бега, обучения основам техники прыжков, обучение основам техники метаний, развитие всех физических качеств, развитие координационных движений,

воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, выполнение юношеских нормативов в отдельных видах многоборья.

5.5 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем: изучение общих положений тактики;

- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде; знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

5.6 Соревновательная деятельность

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях согласно регламента или положения.

5.7 Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование таких психологических функций и качеств звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе направлена на преодоление чувства боязни, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

5.8 «Различные виды спорта и подвижные игры»

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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 перелазании, 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 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. 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 дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены:

на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости;

на поддержание умственной и физической работоспособности; на снятие эмоционально-напряженной учебной деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

5.9 «Судейская подготовка»

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному

процессу и уважение к решениям судьи.

В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые стартеру и судье на финише. На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике.

Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На 7-8 году обучения углубленного уровня сложности спортсмены обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи- хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях обучающимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и районных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

6. АТТЕСТАЦИЯ

Комплексный контроль за уровнем подготовленности учащихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого периода) обучения и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

1. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных обучающихся определяются задачами уровня сложности их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического

развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

2. Нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных обучающихся спортсменов, являются основанием для перевода обучающегося (спортсмена) на следующий год обучения .
3. Контроль подготовки годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития..

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего уровня подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий год подготовки.

Ежегодно приказом по ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в начале и конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) присваивается спортивный разряд.

Оценочные материалы

Нормативы для учащихся ДЮСШ по ОФП

| / п | Физические способности | Наименование упражнений | Единица измерения |
|--------|------------------------|---------------------------------|-------------------|
| | Скоростные | Бег 30 метров | секунд |
| | Координационные | Челночный бег 3x10 м | секунд |
| | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | сантиметров |
| | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя | сантиметров |
| | Силовые | Подтягивание на перекладине (м) | кол-во раз |
| | | Отжимание от скамейки (д) | |
| | Выносливость | 6-ти минутный бег | метров |

НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП) для учащихся (мальчиков и юношей)

| № | Упражнение | Оценка в баллах | Возрастные группы, лет | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | 4-5 лет | 6 лет | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| 1. | Бег 30 метров, (секунд) | 5 | 6,9 | 6,6 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,3 | 4,9 | 4,8 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,2 |
| | | 4 | 7,2 | 6,9 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 | 5,0 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 |
| | | 3 | 7,5 | 7,2 | 6,9 | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 |
| 2. | Челночный бег 3 x 10 метров, (секунд) | 5 | 9,7 | 9,4 | 9,2 | 8,9 | 8,6 | 8,3 | 8,0 | 7,7 | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 6,7 |
| | | 4 | 10,0 | 9,7 | 9,5 | 9,1 | 8,9 | 8,6 | 8,3 | 8,0 | 7,7 | 7,4 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 |
| | | 3 | 10,3 | 10,0 | 9,8 | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 8,6 | 8,3 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 |
| 3. | Прыжок в длину с места, (сантиметр) | 5 | 125 | 130 | 135 | 145 | 165 | 175 | 190 | 200 | 220 | 230 | 240 | 250 | 260 | 270 |
| | | 4 | 120 | 125 | 130 | 140 | 150 | 160 | 175 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 240 | 250 |
| | | 3 | 115 | 120 | 125 | 135 | 140 | 145 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на скамейке,(сантиметр) | 5 | 5 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | 4 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 11 |
| | | 3 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 9 |
| 5. | Подтягивание на перекладине, (кол-во раз) | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 |
| | | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 |
| | | 3 | 0 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 6. | 6-ти минутный бег, (метров) | 5 | 600* | 800* | 1000* | 1100* | 1200* | 1200* | 1300* | 1300 | 1350 | 1400 | 1450 | 1500 | 1550 | 1600 |
| | | 4 | 400* | 600* | 900* | 1050* | 1100* | 1100* | 1150* | 1150 | 1200 | 1250 | 1300 | 1350 | 1400 | 1450 |
| | | 3 | 200* | 400* | 800* | 1000* | 1000* | 1000* | 1050* | 1050 | 1100 | 1150 | 1200 | 1250 | 1300 | 1350 |

* - без учета времени

НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП) для учащихся (девочки и девушки)

| № | Упражнение | Оценка в баллах | Возрастные группы, лет | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | 5 лет | 6 лет | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| 1. | Бег 30 метров, (секунд) | 5 | 7,2 | 6,9 | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,2 | 4,9 | 4,7 | 4,5 | 4,4 | 4,3 |
| | | 4 | 7,5 | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| | | 3 | 7,8 | 7,5 | 7,1 | 7,1 | 6,9 | 6,7 | 6,4 | 6,1 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| 2. | Челночный бег 3 x 10 метров, (секунд) | 5 | 9,9 | 9,6 | 9,4 | 9,5 | 9,2 | 8,8 | 8,6 | 8,3 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,2 | 7,0 |
| | | 4 | 10,2 | 9,9 | 9,7 | 9,8 | 9,5 | 9,2 | 9,0 | 8,6 | 8,3 | 8,2 | 8,1 | 7,9 | 7,7 | 7,5 |
| | | 3 | 10,5 | 10,2 | 10,0 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0 |
| 3. | Прыжок в длину с места, (сантиметр) | 5 | 120 | 125 | 130 | 130 | 150 | 160 | 170 | 190 | 200 | 215 | 225 | 235 | 240 | 250 |
| | | 4 | 115 | 120 | 125 | 125 | 140 | 150 | 160 | 175 | 185 | 205 | 215 | 220 | 225 | 240 |
| | | 3 | 110 | 115 | 120 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на скамейке,(сантиметр) | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | | 4 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| | | 3 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 10 |
| 5. | Отжимание от скамейке, (кол-во раз) | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 18 | 19 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| | | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 | 16 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 |
| | | 3 | 2 | 4 | 6 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 6. | 6-ти минутный бег, (метр) | 5 | 400* | 600* | 800* | 900* | 1000* | 1050* | 1100* | 1200 | 1250 | 1300 | 1350 | 1400 | 1450 | 1500 |
| | | 4 | 200* | 400* | 600* | 850* | 900* | 950* | 1050* | 1100 | 1150 | 1150 | 1200 | 1250 | 1300 | 1350 |
| | | 3 | 100* | 200* | 400* | 800* | 800* | 900* | 1000* | 1000 | 1050 | 1050 | 1100 | 1150 | 1200 | 1250 |

* - без учета времени

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно- силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики. Местом для занятий может послужить спортивная площадка, спортивный зал, стадион. Для максимального использования времени занятий необходимо обеспечить учащихся спортивным инвентарем, оборудованием, одежда должна быть удобной и не стеснять в движении, одеваться по погоде (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий легкой атлетикой, уличная площадка.; спортивный инвентарь (скакалка, легкоатлетический барьер, гранаты для метания); волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п., компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции легкая атлетика, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение: Тренер-преподаватель, организующий образовательный процесс по дополнительной образовательной программе базового уровня «Легкая атлетика» имеет высшее образование. прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

Общие черты структуры тренировочного занятия

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Однако, теория тренировочного занятия является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного занятия, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме занятия с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным

элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема занятия физической культуры приемлема и для тренировочного занятия легкой атлетики. Однако тренер-преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

организация группы (привлечение внимания занимающихся о предстоящей работе);

эмоциональный настрой на предстоящую работу;

предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

различные подготовительные упражнения общего характера; игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный; повторный; игровой; круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

- ознакомление, детелизирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики;
- направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких

физических качеств);

- общее и специальное воспитание моральных, волевых, интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

равномерный; повторный; переменный; интервальный; игровой; круговой; контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организма необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;
- подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- легкодозированные упражнения;
- умеренный бег;
- ходьба;
- относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный; повторный; игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

8. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении всей спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные особенности развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

Цель: создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

Задачи:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Основные направления деятельности.

- Создание и объединение детей в спортивные коллективы;
- изучение мнений, интересов детей, родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей;
- изучение состава обучающихся, выявление родительского актива;
- изучение социума;
- подбор и расстановка кадров;

- повышение профессионального роста тренеров-преподавателей, создание основы для развития спортивных успехов.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);

- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы;
- создание музея спортивного объединения, школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы учащиеся имели радостное, хорошее настроение, это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера-преподавателя.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой, и их выполнение не представляет для них особого труда.

Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- Занять обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

План воспитательной работы

| № | Мероприятие | Сроки | Ответственный |
|---|---|----------------|----------------------|
| 1 | Формирований учебных групп. | до 10 сентября | Тренер-преподаватель |
| 2 | Работа с родителями и детьми с целью привлечения детей к занятию спортом. | октябрь | Тренер-преподаватель |
| 3 | Встреча с инспектором по делам несовершеннолетних. | ноябрь | Тренер-преподаватель |
| 4 | Новогодняя акция «Безопасные каникулы» | декабрь | Тренер-преподаватель |
| 5 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. | январь | Тренер-преподаватель |
| 6 | «Веселые старты» между учебными группами, посвященные «Дню защитника Отечества» | февраль | Тренер-преподаватель |
| 7 | Конкурс рисунков на тему «Мама, папа, я-спортивная семья». | март | Тренер-преподаватель |
| 8 | «Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах. | апрель | Тренер-преподаватель |
| 9 | Организация и проведение соревнований посвященных «Дню Победы». | май | Тренер-преподаватель |

9.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдых, правил личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одевать легкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

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 сектора во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки;
- при несоблюдении ТБ по легкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации ДЮСШ.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Соблюдение данных требований обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

Требования безопасности перед началом занятий

- Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
- Не выходить на стадион без разрешения тренера-преподавателя.
- Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.

Не производить метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метящего, не находиться в секторе для метания, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.

Не подавать снаряды для метания друг другу броском.

Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя.

Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием.

Соблюдать дисциплину и порядок во время тренировки.

Не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Выполнять требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В случае травматизма обратиться к тренеру-преподавателю, он окажет вам первую помощь.

При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион

Требования безопасности по окончании занятий

Уходить со спортивной площадки по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.

Вымыть с мылом руки, умыться.

Снять спортивную форму, обувь, использовать ее только для занятий спортом.

О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Нормативные документы :

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

- дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление от 28 сентября 2020 г № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 7. Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями);
 8. Методические рекомендации: - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

Литература для педагога:

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
2. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- с 39.
3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
4. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
5. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
6. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
7. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.
8. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
9. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
10. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
11. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.

12. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.

13. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно- тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.

14. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.

Литература для родителей и детей

1.Курочкина Н.А. Бегаем, прыгаем, метаем: наглядно-дидактическое пособие. – СПб.: Детство-пресс. 2010.

2.Нищева Н.В. Серии картинок для обучения старших дошкольников ОРУ. Выпуск 2: альбом. – СПб.: Детство-пресс. 2010.

3.Нищева Н.В. Учимся быть здоровыми: наглядно-дидактическое пособие. – СПб.: Детство-пресс. 2010.

4.Солнцева О.В. Дошкольник в мире игры. Сопровождение сюжетных игр детей. – СПб.: Русь. 2010.

5.Финкельштейн Б.Б. Давайте вместе поиграем: комплект игр. – СПб.: Корвет. 2011.

Интернет-ресурсы

1.Всероссийская федерация легкой атлетики;
<http://www.rusathletics.com/>

2.Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>

3.Международная ассоциация легко атлетических федераций
<http://www.iaaf.org/>

