

«РАССМОТРЕНО»:
Педагогическим советом
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол № 2
от «19» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
А.Н. Багин
Приказ № 99/2
от «28» сентября 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(спортивно-оздоровительный этап).
Срок реализации – весь период.

Авторы разработчики:
Заместитель директора по воспитательной работе
Баёва Полина Сергеевна
Тренер-преподаватель по легкой атлетике
Рыбальченко Юрий Кузьмич

с. Еткуль, 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Ожидаемые результаты и способы их проверки	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
2.1. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы	4
2.2. Порядок зачисления обучающихся в спортивно-оздоровительные группы	6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ЧАСТЬ	8
4.1. Теоретическая часть программы	8
4.2. Общая физическая подготовка	9
4.3. Специальная физическая подготовка	10
4.4. Техничко-тактическая подготовка	10
4.5. Подвижные игры и эстафеты	11
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	12
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	13
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	16
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих легкоатлетов в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 6-18 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ;
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
- Уставом Учреждения.

Новизна и актуальность программы заключается в ее оздоровительной направленности, в формировании у обучающихся стойкого интереса к занятиям спортом, в расширении двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной деятельности с помощью легкой атлетики.

В данной программе представлены: минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку; соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники легкой атлетики, выборе спортивной специализации, выполнение массовых разрядов.

Направленность программы «Легкая атлетика» - спортивно-оздоровительная.

Срок реализации программы – весь период.

Цель программы – создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Основные задачи:

- формирование стойкого интереса к занятиям избранным видом спорта;
- укрепление здоровья и гармоничного развития всех органов и систем организма обучающихся;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости);
- обучение основам техники легкой атлетики;
- повышение тренировочной и соревновательной подготовки спортсменов;

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные соревнования).

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в Учреждении по дополнительной общеразвивающей программе отделения легкой атлетики.

1.1. Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- привитие стойкого интереса к занятиям избранным видом спорта и потребности в здоровом образе жизни;
- приобретение элементарных знаний о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;
- овладение основными техническими упражнениями л/атлетики;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности легкоатлетов;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся (тестирование, контрольные игры, соревнования и т.д.).

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия легкой атлетикой.

Данная программа предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных переводных контрольных нормативов;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарём спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях спортивной школы, 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния

здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин). Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в тренировочных занятиях с юными боксёрами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется бокс.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной части занятия.

Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем занятия должны, строится так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

Наполняемость учебных групп и режим работы

Этап подготовки	Миним. возраст зачисления	Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	6	12-15	6	312	Овладение основами техники легкой атлетики. Нормативы по ОФП

2.2. Порядок зачисления обучающихся в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься избранным видом спорта. Минимальный возраст для зачисления является ориентиром, зависит от вида спорта и регламентируется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Учебные группы формируются из числа желающих заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. По желанию могут быть однополые группы и смешанные.

При формировании в одну учебную группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности выполняется условие – разница в возрасте у обучающихся не должна превышать 2-3-х лет.

Учебный план

Содержание занятий	Этап подготовки - СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		
	ГОД ОБУЧЕНИЯ		
	1 Год	2 Год	3 Год и более..
Теоретическая подготовка	16	16	10
Общая физическая подготовка	94	87	75
Специальная физическая подготовка	62	59	59
Избранный вид спорта	47	56	62
Техническая подготовка	31	31	31
Тактическая подготовка	16	25	31
Подвижные игры	44	41	31
Другие виды спорта	40	44	66
Зачетные требования	9	9	9
Всего часов в год	312	312	312

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В спортивно-оздоровительных группах основной акцент в тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры и ее правилах, об основных терминах (техника и тактика), о личной гигиене и самоконтроле.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени: воспитание таких качеств, как быстрота, сила и скоростная выносливость, вырабатываются в подвижных играх, в эстафетах. Пройдя ознакомление этого материала перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно-силовой подготовки.

На втором году часы увеличиваются, но принципы тренировки сохраняются. Меняются лишь качество и требовательность к выполнению упражнений.

Соотношение времени отводимого на отдельные виды подготовки может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств и главным образом от погодных условий и наличия материальной и тренировочной базы. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая большой удельный вес на физическую подготовку в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в дальнейшем.

Календарный учебный график

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	2	1	1	-	-	16
Общая физическая подготовка	6	8	6	6	6	6	7	5	10	14	10	10	94
Специальная физическая подготовка	6	5	5	6	5	6	6	6	6	5	6	-	62
Технико-тактическая подготовка	5	5	3	5	5	6	6	6	3	3	-	-	47
Подвижные игры	4	2	3	3	2	2	-	-	2	-	10	16	44
Приемные переводные испытания	3		-	-	2	-	-	-	4	-	-	-	9
Интегральная подготовка	-	4	4	4	4	4	4	4	-	3	-	-	31
Соревновательная подготовка	-	-	3	-	-	-	3	3	-	-	-	-	9
ВСЕГО ЧАСОВ:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, вызвать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать задачи, поставленные перед учебной группой, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Педагог должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.), основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Учет тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические, групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой. Формы занятий по легкой атлетике определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки.

Занятия проводятся в групповой форме, с продолжительностью не менее 2-х академических часов, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе. Рекомендуемый режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий, выполнение тренировочного плана, контрольных упражнений, участие в соревнованиях и организации проведения контрольных и товарищеских игр, просмотр учебных фильмов, видеозаписей.

Распределение нагрузки в учебном году по разделам программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетки, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Теоретическая часть программы.

Теоретическая подготовка проходит в форме бесед, лекций, просмотра видеозаписей.

Тема 1. История развития легкой атлетки.

Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История развития легкой атлетки. Легкая атлетика - как вид спорта (история). Место и значение легкой атлетки в системе физического воспитания. Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Исторический очерк развития легкой атлетки. Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийский игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, области, города).

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение закаливания, Основы и принципы. Режим и питание. Значение правильного питания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Распорядок спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 5. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях легкой атлетикой во избежание травм.

Тема 6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питание. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема 7. Места занятий и инвентарь.

Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой в спортивном зале, на открытом воздухе. Уход за инвентарём. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

4.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка легкоатлета направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка является фундаментом достижений. Она должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

Развитие силы (силовая подготовка).

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями: гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры. Подтягивание в висе лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперед толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени (повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м); повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров). Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м, старшим от 1000м до 5000м; чередование ходьбы и бега до 1000 м старшим до 6000м.), упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время: лыжи, плавание, ходьба. Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка).

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений, выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения, подвижные и спортивные игры. Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию. Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.

Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

Развитие гибкости.

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» со скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Полушпагат и широкие стойки на ногах.

4.3. Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким поднимаем бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.). Специальные упражнения для метателя (полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхней плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности обучающегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Специальная выносливость - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна)

4.4. Техническая подготовка.

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов легкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- прыжки в длину;
- метание мяча.

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом: рассказ, показ, опробование.

Техническая подготовка - это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или иного технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом.

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в длину и методики бега, прыжков и метания мяча.

4.5. Подвижные игры и эстафеты.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать.

Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси-Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей при занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. Волевые качества спортсмена – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация тренировочного процесса;
- Система стимулирования (морального);

– Атмосфера в коллективе (взаимопомощь, дружба, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Большое внимание следует уделять этике спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (неспортивное поведение, взаимоотношение игроков, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями, игроков необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с легкоатлетами на протяжении всех лет обучения. В процессе тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала.
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей.
- Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп организуется приём контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Контрольно-переводные нормативы :

1. Челночный бег 4X9м. (сек.)

Выполняется с места от стартовой линии в спортивном зале (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине.

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Упражнение на гибкость.

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 3 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

5. Вставание в сед из положения, лежа на полу за 1 мин.

Лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающиеся выполняют максимальное количество подниманий

туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Еще одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие обучающихся в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно календарному плану игр районного и областного уровня.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в октябре-ноябре и в конце учебного года в мае на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются 2 балла.

Текущий контроль, имеет большое значение, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ЮНОШЕЙ)

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)					ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ- ВО РАЗ)					ВСТАВАНИЕ В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)					НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)					ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5				
6	14,0	13,1	12,0	1	2	4	19	29	39	1	3	1	125	130	140										
7	13,6	12,7	11,5	1	3	6	22	33	40	1	3	1	130	140	150										
8	12,7	12,2	10,9	2	4	6	27	35	43	1	4	6	140	150	160										
9	12,4	11,7	10,7	2	4	7	27	37	45	1	5	6	145	155	165										
10	11,7	11,2	10,5	2	5	7	28	40	45	1	5	7	155	160	170										
11	11,6	11,1	10,5	2	5	8	30	41	46	1	6	9	160	170	185										
12	11,6	11,2	10,5	3	5	8	33	37	47	2	6	10	155	175	195										
13	11,4	10,6	10,0	3	6	9	34	42	50	4	8	12	165	175	200										
14	11,2	10,6	10,1	3	7	11	34	44	50	5	11	14	170	190	210										
15	11,0	10,4	9,6	4	9	13	35	43	49	6	11	15	180	210	220										
16-18	10,5	10,1	9,6	7	11	15	40	45	50	7	12	16	190	220	230										

ОЦЕНКА

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ДЕВУШЕК)**

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)					ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ- ВО РАЗ)					ВСТАВАНИЕ В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)					НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)					ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5				
6	14,1	13,6	12,4	3	8	10	22	28	31	4	8	10	4	8	10	115	125	135							
7	13,6	13,0	12,0	3	10	12	25	28	32	4	6	10	4	6	10	120	130	140							
8	12,3	12,2	11,5	3	7	11	26	31	37	5	8	12	5	8	12	125	140	150							
9	12,7	12,0	11,0	4	8	10	27	32	35	6	8	12	6	8	12	130	145	155							
10	11,8	11,1	10,6	4	8	11	25	30	35	6	11	15	6	11	15	135	450	160							
11	11,6	10,8	10,4	4	9	13	26	34	39	6	11	15	6	11	15	140	160	170							
12	12,0	11,1	10,5	7	13	19	27	37	44	6	14	18	6	14	18	145	165	180							
13	11,6	10,8	10,4	4	14	19	27	39	46	7	18	24	7	18	24	155	175	185							
14	11,8	10,8	10,3	6	14	17	25	37	45	7	16	20	7	16	20	125	160	180							
15	11,8	10,8	10,3	6	14	18	25	38	46	8	19	23	8	19	23	130	160	180							
16-18	11,8	10,8	10,3	4	10	15	22	35	42	8	18	20	8	18	20	150	170	185							

ОЦЕНКА

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ.
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПин 2.4.4.3172-14).
5. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.
6. 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.
7. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.:
8. Никитушктн В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М.,2005.-224с.
9. 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.:
10. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д.Полещук. – К: Олимп.л-ра,2009. – 144 с.: ил. – Библиогр.: С. 141-143.

Электронные ресурсы:

11. Российская федерация легкой атлетики - режим доступа: <http://www.rusathletics.com/>
12. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области – режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
13. Областная детско-юношеская спортивная школа – режим доступа: <http://одюсп74.ru>.
14. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
15. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.