

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Карачевская спортивная школа

ПРИНЯТА

решением педагогическом совета
МБУ ДО Карачевская СШ
Протокол № 6 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Карачевская СШ
Войтов В.А.
Приказ № 75 от 07.09.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-
спортивной направленности «Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: базовый

Разработчики программы:

Инструктор-методист Мейлюс А.А.
Тренер-преподаватель Прудников А.А.
Тренер-преподаватель Бернат М.М.
Тренер-преподаватель Андреева Ю.В.

г. Карачев
2023г.

Содержание программы:

Пояснительная записка	3
Учебный план	9
Содержание учебного плана	10
Организационно – педагогические условия	19
Список литературы	25
Приложение 1	27
Приложение 2	29

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р).

- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018г.

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Карачевская детско-юношеская спортивная школа».

Новизна программы

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу

жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Актуальность

Дополнительная образовательная программа предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека.

Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Педагогическая целесообразность - легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций

человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Отличительная особенность

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А также из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся желающих заниматься легкой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний с 8-18 лет с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. Перед началом занятий все обучающиеся представляют медицинскую справку о состоянии здоровья, заявление о зачислении, согласие на обработку персональных данных. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все дети, желающие заниматься «Легкой атлетикой» и не имеющие медицинских противопоказаний. Обучающиеся проходят входной контроль для определения уровня физического развития (сдача нормативов ОФП).

Уровень, объем и срок освоения программы

Уровень освоения программы: базовый

Срок освоения программы – 1 год

Всего – 36 недель, 216 часов

Формы и режим занятий

Год обучения	Возраст детей	Продолжительность занятий	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Наполняемость учебных групп	Формы организации учащихся на занятиях
1 год	8-18 лет	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	6 часов	216 часов	15-30 человек	Групповая

Форма организации учащихся на занятии – групповая.

Формы проведения занятий: объяснение и рассказ педагога, беседы, показ видеоматериалов, тренировки, игры, участие в соревнованиях.

Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Такой режим учебных занятий связан с разным объемом физической и специальной нагрузки.

Цель программы: сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни, воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

воспитательные:

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Планируемые результаты

Будут знать:

- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах;
- понятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления;
- Правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика;
- Основные средства восстановления;

Будут уметь:

- Иметь широкий круг двигательных умений и навыков;

- Владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика;

Научатся:

- Владеть техникой бега и спортивной ходьбы;
- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять контрольные упражнения.

Формы контроля/аттестация

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и областных соревнований.

Аттестация. Критерии оценки результативности определяются по бальной системе: 5 баллов - высокий, 4 балла - средний, 3 балла - низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения. Критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план для спортивно-оздоровительной группы на 36 недель,
количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 216

№	Разделы программы	Кол-во часов в год
1	Теоретическая подготовка	18
2	Общая физическая подготовка	70
3	Специальная физическая подготовка	46
4	Техническая подготовка	26
5	Контрольная диагностика	4
6	Участие в соревнованиях	вне сетки часов
7	Медицинское обследование	вне сетки часов
8	Спортивные и подвижные игры	52
Всего часов		216

Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего в год
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Общая физическая подготовка	11	9	8	9	4	4	9	10	6	70
Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	5	6	5	3	2	46
Техническая подготовка	2	3	3	4	3	5	4	2		26
Спортивные и подвижные игры	5	5	5	5	4	5	6	9	8	52
Участие в соревнованиях	Согласно спортивно-массовым мероприятиям									вне сетки часов
Медицинское обследование	+					+				вне сетки часов
Контрольная диагностика						2			2	4
Всего в месяц	26	26	24	26	18	24	26	26	20	
Всего в год										216

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения бега. Краткие исторические сведения о возникновении бега и л/а, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России. Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Уровень достижения в беге в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

1.2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

1.3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Помощь при ушибах, растяжений. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

1.4. Питание, самоконтроль. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

1.5. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

1.6. Правила соревнований. Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад.

Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

1.7. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа.

Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих

движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в

глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Ходьба на лыжах классическим ходом с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, лапта.

Специальная физическая подготовка

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная и широким шагом с различным положением рук с предметами.

Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с

дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут. Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоким подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким (2-й год обучения) подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход с ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и много-скоки. Бег по опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег. Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий стар и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывающемся беге. Быстрый бег на месте сериями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 20-30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время. **Эстафетный бег.** Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

Техническая подготовка

Основы техники бега

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных

фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега. Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление. Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

Участие в соревнования

Соревнования проводятся в группе для приобретения соревновательного опыта, умение правильно применять на дистанции технику бега, также обучающиеся участвуют в школьных соревнованиях и соревнованиях ДЮСШ.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Медицинское обследование и контроль за состоянием спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно – физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень – сентябрь - октябрь) и соревновательного (февраль) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический

анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога.

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)

Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38° с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Массаж и самомассаж.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств

восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают:

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психо-регуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)

- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.

- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график
реализация дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Легкая атлетика»
Период обучения по программе -1 год

Начало учебного года – первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года –36 недель - 216 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Контроль уровня общей физической и специальной физической подготовки осуществляется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в сентябре, мае учебного года (по ОФП), феврале, мае учебного года (по СФП). Итоговая аттестация проходит в мае по окончании полного курса обучения по образовательной программе.

Зимние каникулы: с 31 декабря по 9 января.

Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа.

Праздничные (нерабочие) дни согласно календаря Минтруда России.

В дни школьных каникул работа отделения «Легкая атлетика» ведётся по расписанию.

Методические материалы

Методы и приёмы обучения

Метод	Приём
Словесный (вербальный)	Рассказ, объяснение, лекция, беседа, инструктаж, дискуссия.
Наглядный	Иллюстрация, демонстрация.
Практический	Спортивные тренировки, зачетные занятия, соревнования.
Видеометод	Просмотр видеоматериалов
Объяснительно- иллюстративный	Рассказ, лекция, объяснение.

Поисковой	Решение проблемных ситуаций, поисковая работа.
-----------	---

- словесный метод: рассказ, беседа, дискуссия, лекция.
- наглядный метод: просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- практический метод: спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить в спортивном зале в форме соревнований.

Педагогические технологии

На занятиях «Легкая атлетика» применяются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающая технология;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология развивающего обучения;
- коммуникативная технология обучения.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей. Эти упражнения воспитывают дисциплину,

повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида лыжные гонки. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Оценочные материалы

Контрольные испытания по физической подготовке

Входная диагностика

№	Контрольные испытания	Количество выполнений							
		юноши				девушки			
		8-10	11-12	13-15	16-18	8-10	11-12	13-15	16-18
1	Бег 60 м. (с)	11,9	10,9	9,6	8,8	12,4	10,9	10,6	10,5
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	9,6	9,0	8,1	7,9	9,9	9,4	9,0	8,9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	150	170	195	120	135	150	160
4	Бег на 1000 м. (мин, с)	6.10	-	-	-	6.30	-	-	-
5	Бег на 1500 м. (мин, с)	-	8.20	-	-	-	8.55	-	-

6	Бег на 2000 м. (мин, с)	-	-	10.00		-	-	12.10	12.00
7	Бег на 3000 м. (мин, с)	-	-	-	15.00	-	-	-	-

Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Количество выполнений							
		юноши				девушки			
		8-10	11-12	13-15	16-18	8-10	11-12	13-15	16-18
1	Бег 60 м. (с)	10,4	9,5	8,2		10,8	10,1	9,6	
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,5	7,9	7,2		8,7	8,2	8,0	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	180	210		150	165	180	
4	Бег на 1000 м. (мин, с)	4.50	-	-	-	5.10	-	-	-
5	Бег на 1500 м. (мин, с)	-	6.50	-	-	-	7.14	-	-
6	Бег на 2000 м. (мин, с)	-	-	8.10		-	-	10.00	9.50
7	Бег на 3000 м. (мин, с)	-	-	-	12.40	-	-	-	-

Особенности организации образовательного процесса: очная

Аттестация. Критерии оценки результативности определяются по бальной системе: 5 баллов - высокий, 4 балла - средний, 3 балла - низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения. Критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

Дидактические материалы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеется дидактический материал:

- специальная литература по данному направлению;
- справочные материалы;
- правила соревнований по легкой атлетике.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники легкой атлетике.

В целях визуального контроля обучающихся, демонстрации лучших «легкоатлетических» соревнований, дополнительно в работе могут использоваться: видеокамера, телевизор, видеокассеты, диски.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий являются спортзал, стадион с беговыми дорожками, прыжковой ямой.

Спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные;
- стартовые колодки;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- грабли.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки - 5-7 штук;
- гимнастическая стенка - 4 пролета;
- перекладины для подтягивания - 5 штук;
- конусы - 15 штук;

- мячи -10 штук.

Список литературы

Литература для педагога

1. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2003 г.

2. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: Советский спорт, 2005 г.

3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2004 г.

4. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2003 г.

5. И. К. Латыпов. Учитель физкультуры школы N 767 г. Москвы, кандидат педагогических наук. Предварительная спортивная подготовка юных легкоатлетов в условиях школы. Журнал «Физическая культура» № 1 за 1998 г.

6. Ю.В.Железняк, В.М.Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г.

7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002 г.

Литература для учащихся и родителей

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977, 95 стр.

2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.

3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр.

4. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «просвещение» 1986, 303 стр.

5. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 5557.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>
2. Министерство спорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru>
3. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com>

План-конспект занятия по легкой атлетике.

Тема: «Обучение технике прыжка в длину с места»

Цель: обучить детей технике прыжка в длину с места

Задачи:

1. Обучение способам прыжков в длину на занятии по лёгкой атлетике.
2. Совершенствование челночного бега
3. .Воспитание скоростно-силовых качеств

Ход занятия**Подготовительная часть**

Ходьба в колонне:

- на носочках, руки на пояс
- на пятках, руки за голову
- спиной вперед
- с высоким подниманием бедра
- приставным шагом
- «гуськом»

Бег 3 км

ОРУ в движении:

- И.П.: руки на пояс, наклоны головы вправо\влево;
- И.П.: руки к плечам поочередное круговое движение согнутых рук вперед\назад;
- И.П.: правая рука вверх, на 2 счета рывки руками
- И.П.: руки вдоль туловища, круговые движения рук вперед\назад;
- И.П.: руки на пояс, наклон к правой\левой ноге;
- И.П.: руки за спину, выпады правой\левой ногой
- И.П.: осн.стойка, прыжки на правой\левой \двумя по 10 раз

Основная часть

Выполнение прыжка в целом:

- встать у стартовой черты, расставив ноги на ширине плеч, руки приподняты;

одновременно приподнимаясь на носки прогнуться в пояснице, затем следует обратное движение: руки опускаются вниз и отводятся назад, корпус вынести вперед;

- отталкиваясь выпрямить тазобедренный сустав, руки выбросить вперед; разогнуть ноги в коленях и оторвать стопы от поверхности;

- выполнение прыжка в целом в три этапа: отталкивание, полет, приземление.

Стартовый уровень сложности

Выполнение прыжка в целом, акцентировать внимание на постановке стопы, положения туловища и работы рук.

Базовый уровень сложности

Выпрыгивание с места, поочередно отталкиваясь то правой ногой, то левой; работа рук минимальна. Запрыгнуть на скамейку, спрыгнуть слева от нее и тут же запрыгнуть снова, спрыгнуть справа

Продвинутый уровень сложности

Выполнение прыжка с сопротивлением в парах, колени поднимать к груди. Выполняя прыжки, обучающиеся должны стараться делать так, чтобы каждый раз приземляться в обозначенные зоны.

Заключительная часть

Имитация техники отталкивания в ходьбе через 1,3,5 шаг. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на две. Индивидуальная работа с обучающимися

Подготовка в спортивно-оздоровительных группах

На первом году обучения в спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30 60,100 м, прыжков в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является учебно-тренировочный этап, на котором определяется спортивная специализация.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки:

- первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях.
- второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй более продолжительный соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

- **Рост.** Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.
- **Сила.** Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.
- **Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.
- **Скоростно-силовые качества** начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.
- **Выносливость.** Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.
- Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.
- **Анаэробная выносливость.** Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на - 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.
- **Гибкость.** Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет

происходит большой скачок в его развитии, Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период),

- Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку в ДЮСШ, могут начинать специализированные занятия в своем виде спорта. Данный факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов, По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.