

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Вадинского района**

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом ДЮСШ
Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор ДЮСШ
_____ Душутин В.В.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

**Срок реализации: 6 лет.
Возраст детей: 8-18 лет.**

Тренер-преподаватель
отделения легкой атлетики:
Королькова Н.В.

Вадинск
2020 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебный план
4. Календарный график
5. Организация и планирование образовательного процесса
6. Воспитательная работа
7. Методическая часть
8. Организационно – педагогические условия реализации программы
9. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.
10. Литература

1. Пояснительная записка

Программа разработана как совокупность мер, планов, действий *на основе* следующих нормативно-правовых актов:

- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Устав МБУ ДОД ДЮСШ.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Современный спорт предъявляет максимальные требования к организму человека. И естественно, что эффективные средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы.

Умение максимально реализовать эффект учебно-тренировочного процесса и потенциальные возможности бегуна до настоящего времени остаются актуальными. В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программа построена по принципу «от простого к сложному», от выполнения элементов техники бега до овладения основами техники бега и других физических качеств, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Цель программы: развитие социально адаптированной личности посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи:

Образовательные:

- подготовка бегунов на короткие, средние и длинные дистанции;
- подготовка и выполнение нормативных требований;
- обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать;
- подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

Развивающие:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям легкой атлетикой;
- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка.

Воспитательные:

- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Уровень обучения – ознакомительный.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

Объяснение;

Рассказ;

Разбор;

Указание;

Команды и распоряжения;

Подсчёт.

Наглядные методы:

Показ упражнений и техники выполнения упражнений;

Использование учебных наглядных пособий;

Видеофильмы, DVD, слайды.

Практические методы:

Метод упражнений;

Метод разучивания по частям;

Метод разучивания в целом;

Соревновательный метод;

Игровой метод;

Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы обучения:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;

- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;

- показательные выступления;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Срок реализации программы – 6 лет. Общее количество учебных часов – 1836 (1 год обучения – 216 часов, 2-6 года обучения – 324 часа).

Режим занятий. Занятия проводятся 4 раза в неделю (1 год обучения – 3 раза в неделю).

Длительность занятия– 90 мин.

Возраст обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетике рассчитана на шестилетний период обучения в спортивной школе. Возраст обучающихся с 9 лет до 18 лет.

На **1-2 год обучения** зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача-педиатра. Осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бега, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

3 год обучения формируется из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Данная программа реализуется в очной форме. Возможна реализация очно-заочной формы обучения с применением дистанционных технологий с 3 года обучения.

**Психофизиологические особенности обучающихся при зачислении
на отделение легкой атлетики**

Период 9 - 10 лет принято считать школьным возрастом, он является сравнительно спокойным и равномерным в физическом развитии детей. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. При занятиях физической культурой очень важно учитывать особенности формирования скелета. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связной аппарат легко растягивается. В возрасте 9 - 10 лет мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища.

Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста. К 9 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту. Средняя частота пульса в 9-10 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 10-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст. У детей в 9-10 лет усиленно формируется и совершенствуется функция коры больших полушарий. В этом возрасте относительно быстро начинаются условно - рефлекторные связи на естественные целостные действия, и чем конкретнее действие (двигательная задача), тем доступнее упражнение и тем успешнее оно выполняется. В данном возрасте расширяются аналитические возможности. Ребенок начинает размышлять над своими поступками, которые он совершил, анализирует поступки окружающих. Однако в поведении детей 9-10 лет еще присутствуют игровые элементы, дети не способны долго удерживать внимание на определенном предмете или действии.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию обучающихся. Основная из них - слабость произвольного внимания. Произвольное внимание детей 9-10 лет требует так называемой близкой мотивации. Если у старших учащихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то ребенок 9-10 лет обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу тренера, лучше всех справиться с заданием и т. д.) Значительно лучше в этом возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание тренирующихся, без всяких усилий с их стороны.

В возрасте 9-10 лет резко возрастает число факторов, которые в итоге могут повлиять на самооценку ребенка. Она складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат. Однако к 10 годам у ребенка складывается новое представление о самом себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка теперь выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному Я. Формирование интереса к содержанию тренировочной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием у детей 9-10 лет чувства удовлетворения от своих достижений. Таким образом, занятия спортом в возрасте 9-10 лет могут оказывать существенные положительные воздействия на личность и психическое развитие детей.

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

	1 год обучения	2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения
Бег на короткие, средние и длинные дистанции				
Общая физическая подготовка (%)	75	80	42/41	32/32
Специальная физическая подготовка (%)			23/23	26/26
Техническая подготовка (%)	16	12	23/19	23/22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5	4	4/4	4/4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2	4	7/12	14/15
КПИ	2	1	1/1	1/1

2 .Ожидаемые результаты реализации программы.

После прохождения программного материала обучающийся **должен знать:**

1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.
3. Понятия о технике бега, классификацию, структуру бега, технику бега при спусках, подъемах, ошибки при выполнении техники бега и их исправления.
4. Правила соревнований по легкой атлетике, инструкторская и судейская практика.
5. Основные средства восстановления.

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия при беге, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Систематизировать и грамотно использовать полученные навыки и знания.
5. Выполнять контрольные упражнения.

Должен иметь навык:

1. Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.
2. Следить за частотой и глубиной дыхания.

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств обучающегося.

3. Учебный план

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Общий подход к планированию, на всех этапах многолетней тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объема тренировочных средств.

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера должно быть 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.

Разделы	Ознакомительный уровень (спортивно-оздоровительные группы)					
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5	СОГ-6
Общая физическая подготовка	125	178	136	133	104	104
Специальная физическая подготовка	37	80	73	73	85	85
Технико-тактическое мастерство	34	40	75	63	75	71
Теоретическая подготовка	12	10	10	10	10	10
Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	4	4
Контрольные соревнования	4	12	22	37	40	44
Инструкторская и судейская практика	-	-	4	4	6	6
Итого часов:	216	324	324	324	324	324

4. Календарный график образовательного процесса

Календарный график образовательного процесса СОГ-1																																					
Порядковые номера недель учебного года																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Теоретическая подготовка	1	1		1	1					1	1		1	1				1	1														1	1			
Общая физическая подготовка	5	5	4	3	3	4	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	5	5	5	5	5		5	5	5		5	5	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка			2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		2					2	
Технико-тактическая подготовка								1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2						2		1	1	2			1	2	1	
Соревнования																																					
Инструкторская и судейская практика																											2				2						
Контрольные нормативы								2																													2
Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Календарный график образовательного процесса СОГ-2

	Порядковые номера недель учебного года																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Теоретическая подготовка	1			1				1				1				1				1				1				1						1			1
Общая физическая подготовка	5	5	5	4	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	4	5	5	5	4	5	5	6	4	5	5	5	4	4	4	4	5	
Специальная физическая подготовка	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	
Технико-тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1		2	2	1		2	2	1	1	1	1		1	1	2	2	2	1	1		1	1	2		2	2			
Соревнования				2					2				2							2									2					2			
Инструкторская и судейская практика																																					
Контрольные нормативы					2																												2				
Всего часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

Календарный график образовательного процесса СОГ-3

	Порядковые номера недель учебного года																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Теоретическая подготовка	1			1				1				1				1				1				1				1						1			1
Общая физическая подготовка	4	5	3	4	3	5	3	4	3	5	3	4	3	5	3	4	5	3	3	4	3	3	5	4	3	5	5	4	5	3	5	5	2	3	3	2	
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2		3	2		3	2	3	2	
Технико-тактическая подготовка	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2		3	2		3	2	3	2	
Соревнования			2				2				2					2				2		2				2				2		2		2		2	
Инструкторская и судейская практика			2																										2								
Контрольные нормативы					2																												2				
Всего часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

Календарный график образовательного процесса СОГ-4

	Порядковые номера недель учебного года																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Теоретическая подготовка	1			1				1				1				1				1				1				1					1			1	
Общая физическая подготовка	4	5	2	4	3	5	2	4	3	5	2	4	3	5	3	4	5	3	3	4	3	3	5	4	3	5	5	4	5	3	5	5	2	3	3	2	
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2		3	2		3	2	3	2	
Технико-тактическая подготовка	2	2	1	2	2	3	1	2	3	2	1	2	3	2		2	2	2		2		3	2	2		1	3	2		3	2		3	2	3	2	
Соревнования			3				4				4				4			4		4				4					2			2		3		3	
Инструкторская и судейская практика			2																										2								
Контрольные нормативы					2																											2					
Всего часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

Календарный график образовательного процесса СОГ-5

	Порядковые номера недель учебного года																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Теоретическая подготовка	1			1				1				1				1				1				1				1					1			1	
Общая физическая подготовка	4	4	1	4	2	5	1	3	3	5	1	3	3	4	1	3	4	1	3	3	1	3	4	3	1	5	3	4	3	3	5	3	2	5	1		
Специальная физическая подготовка	2	3	1	2	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2		3	2		3	2	1	4	
Технико-тактическая подготовка	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2		3	2		3	2	2	3	
Соревнования			4			4				4				4				4		4				4				4			4			4		4	
Инструкторская и судейская практика			2																										2						2		
Контрольные нормативы					2																												2				
Всего часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Календарный график образовательного процесса СОГ-6

	Порядковые номера недель учебного года																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Теоретическая подготовка	1			1				1				1				1				1				1				1						1			1
Общая физическая подготовка	4	4	1	4	2	5	1	3	3	5	1	3	3	4	1	3	4	1	3	3	1	3	4	3	1	5	3	4	3	3	5	3	2	5	1		
Специальная физическая подготовка	2	3	1	2	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2		3	2		3	2	1	4	
Технико-тактическая подготовка	2	2	1	2	2	3	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	1	3	2		3	2		3	2	2	3	
Соревнования			4			5				5				4		5		4			5			5				4		4			4		4		
Инструкторская и судейская практика		2																										2							2		
Контрольные нормативы				2																											2						
Всего часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

5. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической, спортивной подготовке

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём уч-трен. работы (час\нед)
1 год	15	21	6
2 год	15	21	9
3 год	10	21	9
4 год	Устанавливается	21	9
5 год	организацией	21	9
6 год		21	9

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Требования по физической и спортивной подготовке	
		На начало учебного года	На конец учебного года
До года	9	Предварительная подготовка по учебному плану в течении 1-2 месяцев, сдача контрольных нормативов	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний
Свыше года	10-11	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний	Выполнение нормативов ОФП, технической, специальной подготовки, контрольно-переводных испытаний
3-й	12-13	Выполнение нормативов ОФП, СФП, контрольно-переводных испытаний	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 3юн.разряд
4-й	14-15	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 3юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 2юн.разряд
5-й	16-17	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 2юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно – переводных испытаний, 2,1юн.разряд
6-й	17-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 1юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно- переводных испытаний, 3,2 взр.разряд

5.1 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

5.1.1. Задачи и преимущественная направленность тренировки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники бега и упражнений;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

5.1.2. Тематический план

учебно-тренировочных занятий 1-2 годов обучения, ч.

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1 год	2 год
1. Теоретическая подготовка			
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	2	2
2	Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребления спиртных напитков.	2	
3	Техника бега по дистанции и техника финиширования.	4	4
4	Правила соревнований.	2	2
5	Оценка уровня знаний по теории легкой атлетики.	2	2
ИТОГО		12	10
2. Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	125	178
2	Специальная физическая подготовка	37	80
3	Техническая подготовка	34	40
4	Контрольные и переводные испытания	4	4
5	Участие в соревнованиях, судейская практика	4	12
ИТОГО		204	314

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу.

5.1.3. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.

Содержание работы секции.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические

требования к одежде и обуви, спортивной форме. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Значение и способы закаливания.

2. Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой.

3. Техника бега по дистанции и техника финиширования.

Анализ общих основ техники бега и спортивной ходьбы, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления. Анализ ошибок каждого занимающегося. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

4. 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.

5. Оценка уровня знаний по теории легкой атлетике.

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

2. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей группы НП является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники бега. Весь период обучения начальной подготовки работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.

Для решения поставленных задач используется:

- кроссовая подготовка;
- ходьба и бег по пересеченной местности, на стадионе;
- спортивные игры: футбол, русская лапта, баскетбол, волейбол, снайпер, захват знамени.
- подвижные игры: эстафеты «веселые старты», «казаки-разбойники» и др.
- имитационные упражнения (на месте, в движении).
- выполнение круговой тренировки;
- развитие скоростно-силовых качеств.

2. Специальная физическая подготовка

Весь период обучения специальная физическая подготовка включает в себя обучения общей схеме выполнения техники бега. Особое внимание обращается на свободное передвижение, индивидуально подходящее для каждого обучающегося. Основной задачей являются обучения специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза. К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной и др.)

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 4-6 соревнованиях по своему виду спорта в годичном цикле.

Перевод учащихся из групп начальной подготовки производится на основании выполнения контрольных и разрядных нормативов согласно таблице (см. в приложении).

5.1.4. Требования к уровню подготовки воспитанников

После окончания обучения 1-2 года обучающиеся

должны знать:

Способы пробегания дистанции по скорости.

Выполнение специальных и подготовительных упражнений;

Отличительные особенности бега;

Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, бега по своим дорожкам;

Правила поведения на соревнованиях;

Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

Уметь:

Пробегать дистанцию до 8 км в низкой интенсивности;

Знать основные элементы бега;

Преодоление дистанции по кругам и своим дорожкам;

Финишное ускорение;

Выполнение контрольных нормативов.

5.2. Организация образовательного процесса 3-4 годов обучения

5.2.1. Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники бега и других видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта.

5.2.2. Тематический план

№ п/п	Тема	Год обучения	
		3 год	4 год
		1. Теоретическая подготовка	
1	Физическая культура и спорт в РФ. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.	1	1
2	Личная и общественная гигиена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	2
3	Врачебный контроль. Профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.	1	2
4	Основные виды подготовки юного спортсмена	2	2
5	Периодизация спортивной тренировки.	2	1
6	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.	2	1
7	Спортивные соревнования.	1	1
ИТОГО		10	10
2. Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	136	133
2	Специальная физическая подготовка	73	73
3	Техническая подготовка	75	63
4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	26	41
5	Контрольные и переводные испытания	4	4
6			
ИТОГО		314	314

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега от 35 до 50 км. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом до 10-15 км при ЧСС до 140-150 уд./мин.

2. Развивающий - в основном подготовительном периоде. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3. Скоростно-силовой подготовки – применяется на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Бег и прыжки в гору. Объем общего бега- 40-45 км.

4. Разгрузочный – применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном – после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега – 35-40 км.

5. Стабилизирующий, или интенсивный – соревновательный период. Объем бега до 50 км.

6. *Предсоревновательный* – применяется в последние недели перед соревнованиями, цель – плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

7. *Соревновательный* – применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. *Микроцикл переходного периода* – может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых. Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70 % от максимума.

5.2.3. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи ДЮСШ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ. ЕВСК-присвоение спортивных разрядов и званий. Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние, длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в области, в районе и спортивном коллективе. Уровень достижения в беге на короткие, средние, длинные дистанции в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкой атлетической федерации (ИААФ). Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

2. Личная и общественная гигиена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежда и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Основные сведения о дыхании, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов.

Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на короткие, средние, длинные дистанции.

3. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Восстановительные мероприятия.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

4. Основные виды подготовки юного спортсмена.

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

5. Периодизация спортивной тренировки.

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

6. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

7. Спортивные соревнования.

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

2. Практическая подготовка

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Параметры	Юноши		Девушки	
	Года обучения			
	1 год	2 год	1 год	2 год
Общий объем бега, км	1600-1800	2000-2200	1500-1700	1900-2100
Объем бега в аэробном режиме, км	1400-1600	1700-1900	1300-1500	1600-1800
Объем бега в аэробно-анаэробном режиме, км	140-150	200-250	100-120	160-200
Объем бега в анаэробном режиме, км	50-70	60-80	40-50	50-70

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок.

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин
IV	максимальная	106	>190
III	высокая	91-105	179-189
II	средняя	76-90	151-178
I	низкая	<75	<150

Техническая подготовка.

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица, и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на короткие, средние, длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор видеоматериалов и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

В процессе обучения технике спортивной ходьбы и ее совершенствования широко применяются специальные упражнения, которые укрепляют мышцы, выполняющие главную нагрузку при ходьбе, и помогают избежать ошибок или устранить их.

Тактическая подготовка.

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием.

Выделяют три цели:

1. показ запланированного результата;
2. выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду.

Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 1-го и 2-го года обучения на УТ этапе в течение сезона должны принять участие в 12-14 стартах на дистанциях 400-3000м.

Инструкторская и судейская практика.

Овладение терминологией и командным языком для построения группы. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.

Характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе.

5.2.4. Требования к уровню подготовки воспитанников

После окончания обучения 3-4 годов обучающиеся

должны знать и уметь:

фазовый состав и структуру движений при ходьбе;

типичные ошибки при беге;

улучшит спортивный результат;

выполнить контрольные нормативы.

5.3. Организация образовательного процесса 5-6 годов обучения

5.3.1. Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- дальнейшее повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- приобретение соревновательного опыта.

5.3.2. Тематический план

№ п/п	Тема	Углубленный уровень	
		Год обучения	
		5 год	6 год
1. Теоретическая подготовка			
1	Развитие бега в нашей стране и за рубежом.	2	2
2	Личная и общественная гигиена.	2	2
3	Врачебный контроль. Профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия	2	2
4	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.	2	2
5	Спортивные соревнования.	2	2
ИТОГО		10	10
2. Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	104	104
2	Специальная физическая подготовка	85	85
3	Техническая подготовка	75	71
4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	46	50
5	Контрольные и переводные испытания	4	4
6			
ИТОГО		314	314

5.3.3. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние, длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, в районе и спортивном коллективе. Уровень достижения в беге на короткие, средние, длинные дистанции в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, juniоров и взрослых спортсменов.

2. Личная и общественная гигиена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежда и обуви.

Закаливание организма юного спортсмена.

3. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Восстановительные мероприятия.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

5. Спортивные соревнования.

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге и спортивной ходьбе (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

2. Практическая подготовка

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Параметры	Юноши		Девушки	
	Года обучения			
	3 год	4 год	3 год	4 год
Общий объем бега, км	2600-2800	3100-3400	2200-2600	2900-3100
Объем бега в аэробном режиме, км	2200-2400	2600-2900	1900-2200	2400-2600
Объем бега в аэробно-анаэробном режиме, км	280-300	320-340	220-270	280-300
Объем бега в анаэробном режиме, км	90-100	110-120	80-90	100-110

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок.

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин
IV	максимальная	106	>190
III	высокая	91-105	179-189
II	средняя	76-90	151-178
I	низкая	<75	<150

Техническая подготовка.

На этапе зимних соревнований ставится задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участие в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок. Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции.

Инструкторская и судейская практика.

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися.

Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.

Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 3-го и 4-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 14-20 стартах на дистанциях 400-5000м.

5.3.4. Требования к уровню подготовки воспитанников

После окончания обучения обучающиеся

должны знать и уметь:

- фазовый состав и структуру движений при беге;
- типичные ошибки при беге;
- улучшение спортивного результата в беге на основной и смежных дистанций;
- выполнение контрольных нормативов.

5. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Воспитательные задачи:

- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися;

формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;

воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии;

нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни;

работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний, судейство районных соревнований.

Психологическая подготовка

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные - лекции, беседы, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки бегунов на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

В учебно-тренировочном процессе и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках

моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление. Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в свои силы. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Календарные соревнования проводятся согласно плану соревнований районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, подтягивание из виса. Для определения уровня специальной подготовленности используются упражнения: кроссовая подготовка, прохождение дистанции на время 3-15 км.

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

7. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике бега и спортивной ходьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие *принципы спортивной подготовки* юных спортсменов:

1. *Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. *Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. *Направленность на максимально возможные достижения.* Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. *Возрастание нагрузок.* Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. *Единство общей и специальной спортивной подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объёме тренировочных средств.

10. *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.*

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в спортивной школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;

- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Навыки других видов спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в избранном.

1. **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.

2. **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 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

3. **БАСКЕТБОЛ.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

4. **ФУТБОЛ.** Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

5. **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

8. Критерии выполнения программных требований

Этап начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники тактики по видам спорта;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Учебно-тренировочный этап:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы;
- приобретение соревновательного опыта.

9. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Тестирование;

Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;

Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раз в год, что зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы. Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп.

Нормативы общей и специальной физической подготовки

на этапах подготовки

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для учащихся 7-8 лет

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3*10м.	8,6-8,8	8,9-9,8	9,9-10,2	9,1-9,3	9,4-10,3	10,4-10,8
2	Прыжок в длину с места	145	135	125	140	130	120
3	Бросок н/мяча из-за головы	300	250	220	250	220	200

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для учащихся 9 лет

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3*10м.	8,6-8,8	8,9-9,8	9,9-10,2	9,1-9,3	9,4-10,3	10,4-10,8
2	Бег 60 м.	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
4	Бросок н/мяча из-за головы	350	300	250	300	250	220

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для учащихся 10 лет

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3*10м.	8,5-8,7	8,8-9,3	9,4-9,7	9,0-9,2	9,3-9,7	9,8-10,1
2	Бег 60 м.	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	140
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	350	300	250
6	Бег 300м.	1.12,0	1.19,0	1.27,0	1.15,0	1.20,0	1.30,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учащихся 11 лет

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3*10м.	8,2-8,3	8,4-8,6	8,7-9,0	8,9-9,2	9,3-9,7	9,4-10,1
2	Бег 60 м.	9,3	9,8	10,3	10,5	10,7	11,1
3	Прыжок в длину с места	190	170	150	180	160	140
4	Тройной прыжок	540-600	500-539	460-499	470-510	450-469	380-449
5	Бросок н/мяча из-за головы	410-450	370-409	340-369	360-420	340-359	300-339
6	Бег 300м.	59,0	1.04,0	1.08,0	1.01,0	1.06,0	1.12,0
7	Бег 600м.	2.05,0	2.15,0	2.25,0	2.25,0	2.35,0	2.45,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учащихся 12 лет

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м.	8,7	9,3	10	9,5	10,5	10,8
2	Прыжок в длину с места	210	200	170	186	170	160
3	Тройной прыжок	580-620	550-579	500-549	510-530	470-509	400-469
4	Бросок н/мяча из-за головы	500-550	430-499	380-329	420-480	380-419	340-379
5	Бег 300м.	53,0	59,0	1.05,0	57,0	1.01,0	1.10,0
6	Бег 600м.	1.54,0	2.05,0	2.20,0	2.13,0	2.25,0	2.35,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учащихся 13 лет

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м.	8,2	8,7	9,3	9,4	9,9	10,5
2	Прыжок в длину с места	230-240	195-229	180-194	200	180	170
3	Тройной прыжок	700-720	650-699	600-649	520-550	480-519	470-479
4	Бросок н/мяча из-за головы	700	600	500	450	420	360
5	Бег 100м.	13,4	14,2	15,2	15,8	17,0	18,0
6	Бег 800м.	2.30,0	2.40,0	2.50,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учащихся 14-15 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60м.	8,2	8,7	9,3	9,4	9,9	10,5
2	Прыжок в длину с места	230-240	195-229	180-195	200	180	170
3	Тройной прыжок	700-720	650-699	600-649	520-550	480-520	470-479
4	Бросок н/мяча из-за головы	700	600	500	450	420	360
5	Бег 100м.	13,4	14,2	15,2	15,8	17,0	18,0
6	Бег 800м	2.30,0	2.40,0	2.50,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учащихся 16-18 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60м.	7,8	8,2	8,7	8,9	9,4	9,9
2	Прыжки в длину с места	230-240	195-229	180-195	205	195	175
3	Тройной прыжок	700-720	650-699	600-649	530-570	480-530	470-479
4	Бросок н/мяча из-за головы	750	650	550	480	430	380
5	Бег 100м.	12,7	13,4	14,2	14,8	15,8	17,0
6	Бег 800м	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.45,0	3.00,0	3.15,0

10. Литература для педагога

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
3. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
4. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
6. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
7. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
8. 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.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
12. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
13. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
14. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
15. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
16. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.СусловЕ.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г
17. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
18. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
19. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
21. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
22. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
23. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий СПб: Сфера, 2006. 464 с..

Литература для детей и родителей

1. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА; Советский спорт - Москва, 2010. - 224 с.
2. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014. - 446 с.
3. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2009. - 464 с.
4. Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2012. - **201** с.
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - **886** с.
6. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, **2014**. - 288 с.
7. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLXTdUsVCa6X1ojEvwc5RNYeWGPxzT4OwS>
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
9. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
10. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий СПб: Сфера, 2006. 464 с..
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.