

Управление образования администрации муниципального образования Тимашевский район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
муниципального образования Тимашевский район

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МБУДО «СШ»
протокол № 10
от 30.06.2024 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «СШ»
А.П. Покотило
принят № 04-0
от 30.06.2024 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАЗНОУРОВНЕВАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Уровень программы: разноуровневый
Срок реализации программы: 5 лет
Возрастная категория учащихся: от 8 до 18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированный
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 21670

Составители программы:
тренеры-преподаватели МБУДО «СШ»,
Завалюка Виктор Григорьевич
Прядко Михаил Анатольевич
Морозова Татьяна Владимировна
Блишников Андрей Анатольевич
Добрачева Елена Юрьевна
Кобзарева Изабелла Юрьевна
Лазаренко Юрий Владимирович
Метлин Борис Васильевич
Перебийнос Наталья Анатольевна
Шубин Александр Алексеевич
Кравченко Андрей Васильевич
Тимошина Ирина Валентиновна

г. Тимашевск, 2024г.

Содержание программы

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».....	стр.3
Пояснительная записка:	стр.3
направленность.....	стр.3
новизна, отличительная особенность программы.....	стр.3
актуальность.....	стр.3
педагогическая целесообразность.....	стр.4
адресат программы.....	стр.4
уровень программы, объём и сроки реализации.....	стр.4
формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса.....	стр.4.
цели и задачи программы	стр.5
учебный план	стр.6
содержание программы.....	стр.6
планируемые результаты.....	стр.10
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».....	стр.11
Календарный учебный график	стр.11
Условия реализации программы	стр.13
Формы аттестации и оценочные материалы.....	стр.13
Методические материалы.....	стр.14
Воспитательная работа	стр.26
Раздел III. «Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».....	стр.28
Список литературы.....	стр.29
Приложения.....	стр.30

Раздел I.«Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка:

Настоящая дополнительная общеразвивающая разно-уровневая программа по лёгкой атлетике (далее Программа) - документ, определяющий содержание образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СО) в муниципальном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального образования Тимашевский район (Учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон от 04декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / автор – составитель И.А. Рыбалева/. – Краснодар, 2020г.;

- Уставом Учреждения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная.

• **Новизна и отличительная особенность** Программы в том, что Программа разработана с учетом условий Учреждения, наличия спортивной базы, инвентаря, оборудования, квалификации тренеров-преподавателей и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств занимающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

• **Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом в Учреждении и категории школьников, не выполнивших требования по общей физической и специальной физической подготовке в группах базового и углублённого уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Лёгкая атлетика», реализуемой Учреждением.

• **Педагогическая целесообразность** – Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развития совершенствования физических качеств, пробуждения интереса детей к деятельности в области физической культуры и спорта.

• **Адресат Программы**– дети от 8 до 18 лет и старше, разного уровня развития и физической подготовленности, имеющие медицинский допуск к занятиям лёгкой атлетикой.

• **Уровень Программы, объём и сроки реализации**

Программа – разно-уровневая. Программа рассчитана на весь период обучения (5 лет), на 44 учебных недели, 88 учебных занятий, 176 часов в год.

Включает общую физическую, специальную физическую, теоретическую подготовку и контрольно-переводные испытания по разделам программына: **ознакомительном, базовом и углублённом** уровнях обучения.

• **Основные формы обучения:**

- групповые практические учебные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных физкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по избранному виду спорта.

Кроме групповых учебных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

• **Режим занятий** Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего года. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академический час – 45 мин.).

Занятия в Учреждении проводятся в две смены: - с 8.00 до 12.00 часов (для учащихся второй смены образовательных учреждений);

- с 12.00 до 20.00 часов (для учащихся первой и второй смен).

Занятия второй смены в Учреждении начинаются не ранее, чем через 1 час после окончания занятий в общеобразовательном учреждении.

Обязательным условием является 10 минутный перерыв между учебными занятиями.

Минимальное количество учащихся в группе – 15 человек.

• **Особенности организации образовательного процесса**

Особенностью организации образовательного процесса является то, что на обучение по Программе, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск в течение всего календарного года, без проведения индивидуального отбора.

Уставом Учреждения не предусмотрены занятия с детьми с ОВЗ.

Спортивно – оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься лёгкой атлетикой и допущенных врачом, а также из учащихся школы, не имеющих по каким-либо

причинам возможности продолжить занятия на других уровнях подготовки, но желающих продолжать заниматься избранным видом спорта.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп, сдавшие контрольно-переводные испытания для своего возраста, и прошедшие отбор, по решению педагогического совета школы могут быть зачислены в группы базового или углублённого уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Лёгкая атлетика».

Программа реализуется на спортивных базах:

- МАОУ СОШ № 11 г. Тимашевск;
- МБОУ СОШ № 7, ст. Днепровской
- МБУ СОШ № 9 ст. Незаймановской
- МБУ УСК «Олимп» г. Тимашевск.

1.2. Цель программы:

- формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами лёгкой атлетики.

Задачи программы:

Развивающие:

Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

Личностные:

Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные:

Формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для вновь зачисленных:

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;
- организация досуга средствами спорта;
- привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально – волевых качеств;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- знакомство с избранным видом спорта;
- выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;
- подготовка к освоению уровней предпрофессиональной программы.

Для учащихся, переведённых с этапов программы спортивной подготовки :

- основными задачами являются задачи того уровня подготовки, с которого они переведены.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане Программы обозначен перечень учебных разделов, их распределение на протяжении всего срока обучения, устанавливается продолжительность и объемы реализации программы, регламентируется соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения.

**Примерный учебный план дополнительной
общеразвивающей программы МБУДО ДЮСШ, (44 недели)**

№ п/п	Виды спорта	Лёгкая атлетика		
	Возраст зачисления на обучение	8 лет		
	Продолжительность этапа СО	Весь период		
1.	Ступени подготовки.	Ознакомительный	Базовый	Углублённый
2.	Разделы подготовки			
2.1	Теоретические сведен.	10	12	14
2.2	ОФП	80	70	54
2.3	СФП в избранном виде спорта	66	70	80
2.4	Развитие творческого мышления (тактическая подготовка)	10	12	14
3.	Самостоятельная работа	10	12	14
4.	Общее кол-во часов в год	176		
5.	Соревнования	Согласно календарному плану физкультурных и спорт-массовых мероприятий		
6.	Медицинское обследование	1 раз в год		
7.	Промежуточная аттестация	1 раз в год		
8.	Количество час в неделю	4		
9.	Количество тренировок в неделю	2		
10.	Кол-во тренировок в год	88		

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.4.1. Характеристика вида спорта.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам.

Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых Олимпийских игр. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ее не требуется дорогостоящего оборудования. За счет этого, легкая атлетика смогла стать популярной даже в таких странах как Азия, Африка и Латинская Америка. Именно в связи с широким развитием, она и получила титул "Королевы спорта". Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта.

К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

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.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с 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.

Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Кроме этого, легкая атлетика способствует популяризации здорового образа жизни.

1.4.2. Содержание Программы

Данная Программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4-х-борье, бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м); бег на средние дистанции (800,1500 м).

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся и распределён согласно возрастным особенностям учащихся:

*- для детей от 8 до 10 лет (В этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

*- для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен

дифференцированный и индивидуальный подход для учащихся, имеющих низкий или высокий уровень физической подготовки.);

*- для учащихся 15 лет и старше (в работе с учащимися этой ступени рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонов, физической и технико-тактической подготовленностью)

Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации занятий является *урочная форма*, состоящая из:

- *вводно-подготовительной* части, включающей упражнения общей и специальной подготовки;

- *основной части*, направленной на решение основных задач занятия;

- *заключительной части*, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью.

Включение упражнений из других видов спорта в различные части занятия будет способствовать не только развитию физических качеств и формированию сложно-координационных, ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения учебного занятия по физическому воспитанию.

Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и уровня подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро-соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения, когда учащиеся получают задания и работают самостоятельно, даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию учащихся.

Значительное место в подготовке юных легкоатлетов уделяется воспитанию волевых качеств учащихся и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешного овладения основами данного вида спорта.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Развитие разных сторон подготовленности юных легкоатлетов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру-преподавателю необходимо знать возрастные особенности развития детей и подростков.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

1.4.3. Методы обучения

Основными педагогическими методами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям лёгкой атлетикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки в отдельных видах лёгкой атлетики.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: *индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.*

Основные формы занятий:

- групповые практические учебные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных физкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по избранному виду спорта.

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа, сдавшие контрольно-переводные испытания для своего возраста, и прошедшие отбор, по решению педагогического совета школы могут быть зачислены в группы начального или тренировочного этапа программы спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика».

1.4.4. Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы учащийся должен

знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- современное состояние и историю развития лёгкой атлетики в мире, России и на Кубани;
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;
- основы техники и тактики избранного вида спорта;
- правила соревнований по лёгкой атлетике и методику судейства;

уметь:

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма;
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;
- выполнять технико-тактические действия в условиях учебного занятия и соревнований в избранном виде спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;

- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

- обслуживать соревнования по лёгкой атлетике в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

владеть:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;

- способностью выполнения должным образом учебных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;

-навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;

-способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;

- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;

-способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;

-навыками обслуживания соревнований по лёгкой атлетике в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график для групп СО ознакомительного уровня

Разделы программы/ месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
Теория:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	----	10
Практика:	17	15	15	17	15	15	17	15	17	17	6	166
1. ОФП	9	9	8	8	7	7	7	6	6	7	--	80
2. СФП в избр. виде спорта	8	4	5	7	4	6	8	7	8	9	---	66
3. Тактическая подготовка	---	1	1	1	1	1	1	1	2	1	---	10
4. Самостоят. работа	---	1	1	1	3	1	1	1	1	1	---	10
Контрольные испытания	По плану работы ДЮСШ											
Соревнования	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ											
Итого часов:	18	16	16	18	16	16	18	16	18	18	6	176

Годовой график распределения учебных часов для групп СО базового уровня

Разделы программы/ месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
Теория:	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	----	12
Практика:	17	15	15	16	15	15	16	15	17	17	6	164
1. ОФП	8	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	70
2. СФП в избр. виде спорта	8	6	6	7	6	7	7	6	8	9	---	70
3. Тактическая подготовка	---	1	1	2	1	1	1	2	2	1	---	12
4. Самост. работа	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	---	12
Контрольные испытания	По плану работы ДЮСШ											
Соревнования	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ											
Итого часов:	18	16	16	18	16	16	18	16	18	18	6	176

**Годовой график распределения учебных часов
для групп СО углублённого уровня**

СО месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
Теория:	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	14
Практика:	16	15	15	17	15	15	16	15	16	17	5	162
1. ОФП	7	6	6	5	5	6	6	6	6	8	3	64
2. СФП в избр. виде спорта	9	7	7	8	6	6	7	6	7	7	---	80
3. Тактическая подготовка	---	1	1	3	1	2	1	2	2	1	---	14
4. Самостоят. работа	---	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	14
Контрольные испытания	По плану работы ДЮСШ											
Соревнования	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ											
Итого часов:	18	16	16	18	16	16	18	16	18	18	6	176

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал, тренажёрный зал
2. Беговая дорожка
3. Барьеры, стартовые колодки
4. Яма для прыжков в высоту
5. Яма для прыжков в длину
6. Копья, мячи для метания, гранаты, турбокопье
7. Ядра для толкания
8. Гимнастические маты.
9. Скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

Кадровое обеспечение

Программу реализуют 6 тренеров-преподавателей отделения лёгкой атлетики МБУДО ДЮСШ:

- 3 тренера-преподавателя высшей квалификационной категории
- 3 тренера-преподавателя первой квалификационной категории

2.3. Формы аттестации, оценочные материалы

Важнейшей функцией управления образовательным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с учащимися на протяжении всех лет обучения.

Формы контроля: *текущий контроль и промежуточная аттестация.*

С помощью *текущего* контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности учащихся.

На основании контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод учащихся на следующий уровень или программу обучения.

Нормативы общей и специальной физической подготовки в отделении легкой атлетики (СОГ)

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Уровни обучения					
		Ознакомительный		Базовый		Углублённый	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные качества	Бег на 20 м с /ходу(не более, с)	3,8	4,8	3,5	4,4	3,2	3,7
	Бег 100м(не более, с)	18,3	21,5	16,8	20,0	15,4	18,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее, см)	142	120	157	130	172	145
	Бросок набивного мяча (снизу-вперед 2-мя руками, 3 кг, не менее, м)	5,00	3,00	6,00	4,00	7,00	5,00

Для контроля общей и специальной физической подготовленности учащихся, 2 раза в год (в сентябре и в марте — апреле) проводятся соревнования.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки, так же является контрольным испытанием для юных легкоатлетов.

На спортивно-оздоровительном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе.

Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первенство группы, ДЮСШ, города, района.

2.4. Методические материалы

Проведение учебных занятий спортивно-оздоровительного этапа основывается на теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке занимающихся лёгкой атлетикой.

Задачи на уровнях подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к занятиям лёгкой атлетикой;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

2.4.1. Общефизическая подготовка

Развитие силы /силовая подготовка/

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений

Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/

Упражнения на снарядах и со снарядами

Упражнения из других видов спорта

Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /плавание, ходьба/ Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости /координационная подготовка/

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

2.4.2. Специальная физическая подготовка.

Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).

Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.

Специальные упражнения в парах (с партнёром)

2.5. Теоретическая подготовка

Образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно ступени обучения.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 10-15 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д.

2.5.1. Ознакомительный уровень

Правила поведения и техника безопасности на учебных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий лёгкой атлетикой.

Физическая культура и спорт в России, Краснодарском крае, Тимашевском районе.

Избранный вид спорта, как средство физического воспитания.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

2.5.2. Базовый уровень

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголя и др.).

Состояние и развитие лёгкой атлетики в районе Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

2.5.3. Углублённый уровень

Состояние и развитие лёгкой атлетики в Тимашевском районе, на Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки.

Основы техники и тактики отдельных видов лёгкой атлетики.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта. Судейская и инструкторская подготовка.

2.6. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего учебного года.

Подготовка и сдача норм комплекса ведется в процессе учебных занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего года.

Физическая подготовка занимающихся лёгкой атлетикой разнообразна. Поэтому в образовательном процессе необходимо использовать упражнения из различных видов спорта, позволяющие эффективно воздействовать на развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и прыгучести.

Задачи ОФП

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, двигательных-координационных способностей).

Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях и т.д.).

Упражнения основных систем организма, несущих главную нагрузку в лёгкой атлетике при выполнении специальных заданий.

Скоростные способности (быстрота) - возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время.

Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений.

Средства воспитания быстроты – упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия:

- а) скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

- б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основные методы воспитания быстроты:

- метод строго регламентированного упражнения;

- соревновательный метод;

- игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает:

- метод повторного выполнения упражнения с максимальной скоростью движения;

- метод вариативного (переменного) упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

Различают *общую и специальную выносливость*.

Общая (аэробная) выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального количества мышц. Средствами развития общей выносливости являются упражнения,

вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основные средства - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин. Для детей 7-8 лет их продолжительность 10-15 мин. При этом на преодоление 1 км предполагается от 5 до 7 мин.

Специальная выносливость - физическое качество, позволяющее довольно длительное время выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта без снижения эффективности. Следовательно, противостоять утомлению как нервному, так и мышечному.

Сила – способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы:

- упражнения, выполнение с отягощением собственного тела;
- упражнения с внешним отягощением (медболы, гири, штанги и т.д.);
- упражнения на различных тренажёрах, в том числе – нестандартных;
- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);
- упражнения с сопротивлением партнёра, с эспандерами, резиной и т.д.

При выполнении упражнений на развитие силы величину нагрузки дозируют массой поднятого груза или числом повторений в одном подходе.

На спортивно-оздоровительном этапе основной метод развития силы – метод динамических и непредельных усилий.

Упражнения на развитие силы выполняют в основной части занятия, сочетая с упражнениями на гибкость и растяжение.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела.

Выделяют *активную и пассивную* гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения.

При выполнении упражнений на растяжение рекомендуется придерживаться следующих правил:

-продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10-20 с);

-количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с;

-оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;

-суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут;

-характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха. Основные же правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку.

Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% -пассивные и 20% - статические.

Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических.

Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

Дозировка упражнений на развитие подвижности в суставах (кол-во повторений)

Сустав	Возраст (лет)			Стадия поддержания подвижности
	7-10	11-14	15-17	
Позвоночник	20-30	30-40	40-50	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-45	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-45	30-40
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений.

Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1 с; при пассивных - одно повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях - 4-6 с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей.

Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.

Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

Ловкость - качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений.

Главное требование к ним - наличие элементов новизны.

К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;

- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.);

- жонглирование разнообразными предметами;

- ограничение пространства выполнения двигательного задания;

- использование инвентаря и покрытия площадки различного качества;

- зеркальное выполнение упражнений;

- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;

- вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;

- кувырки, перевороты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части учебного занятия.

Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Средства ОФП:

- строевые упражнения;

- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;

- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;

- упражнения для шеи и туловища;

- упражнения для всех групп мышц;

- упражнения для развития силы;

- упражнения для развития быстроты;

- упражнения для развития гибкости;

- упражнения для развития ловкости;

- упражнения типа «полоса препятствий»;

- упражнения для развития общей выносливости;

- подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);

- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно.

2.7. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих образовательную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения лёгкой атлетики.

Специальная физическая подготовленность занимающихся напрямую зависит от избранного вида спорта.

В качестве основных средств специальной подготовки легкоатлета, служат всевозможные прыжковые упражнения, упражнения с передачами и метанием утяжелённых мячей, повторные пробегания коротких дистанций.

Задачи СФП

Развитие специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой различных видов лёгкой атлетики.

Развитие тактического мышления.

В специально-физическую подготовку легкоатлета включают:

- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);
- координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с предметами);
- спортивные и подвижные игры после физической и вестибулярной нагрузки;
- гимнастика для глаз.

Специальная физическая подготовка всегда связывается с обучением занимающихся технике и тактике избранного вида спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий уровень обучения или на базовый или углублённый уровень предпрофессиональной программы по виду спорта «Лёгкая атлетика».

2.8. Обучение и совершенствование техники в отдельных видах.

В процессе учебных занятий учащиеся начинают знакомство с технической стороной отдельных видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- барьерный бег
- прыжки в длину, прыжки в высоту;
- толкание ядра
- метание копья (мяча)

На этом этапе необходимо:

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

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

2.8.1. Ознакомительный уровень

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

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.

Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление).

Техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу.

Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег в гору и под гору (угол 20—30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги»,

прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов.

Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

2.8.2. Базовый уровень

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.

Бег. Совершенствование техники бега; свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100 м; кроссовый бег до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).

Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой.

Техника передачи эстафетной палочки без переключивания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи.

Основы техники специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40—60 см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами).

Специальные упражнения в беге и барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств.

Прыжки. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину, техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания.

Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземление), прыжок в длину с полного разбега.

Техника прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4—6 шагов, с опусканием маховой ноги и приземлением на толчковую ногу).

Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега.

Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

Метания. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений в метании копья, диска, толкании ядра. Техника метания хоккейного мяча (150 г) и гранаты. Метание в цель и на дальность.

Ознакомление с техникой метания копья: (держание, отведение и выбрасывание копья с места, разбег с копьём).

Ознакомление с техникой метания диска (держание, подготовка к выбрасыванию и выбрасывание, имитация метания и выпуск снаряда вперед-вверх, фаза финального усилия).

Техника толкания ядра (держание, толкание с места, стоя боком в сторону толкания, финальное усилие, толкание из круга, со скачка, стоя спиной в сторону толкания).

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания диска, копья, мяча и толкания ядра.

2.8.3. Углублённый уровень

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.

Бег. Бег на короткие дистанции; бег с хода на отрезках 30—40 м с ускорением под уклон и в гору; повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 120 м.

Финишный бросок на ленточку; неоднократные пробегания отрезков 30—40 м с низкого старта.

Бег с высокого старта на 100—150 м в различном темпе, на 200—300—400 м в среднем темпе; переменный бег на 200—300 м (общая длина дистанции — 1000—1500 м).

Тренировка на дистанции: девушки — 400—800 м, юноши — 400, 800 и 1500 м.

Бег на местности с преодолением естественных препятствий (кросс) на дистанцию 1000 м (девочки) и 2000 м (мальчики).

Тактическая подготовка бегуна на средние дистанции.

Передача эстафетной палочки при входе в поворот.

Барьерный бег на дистанции 80, 100 м (девушки) и 110, 220 м и 1500 м с препятствиями (юноши), выявление и исправление ошибок; ритм и скорость бега между барьерами. Подводящие упражнения для совершенствования техники барьерного бега.

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники бега в целом и в избранном виде.

Прыжки. Прыжки через планку, установленную на различной высоте, способом «перекидной»; подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка в высоту способом «перекидной».

Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»; прыжки с 6—8 шагов разбега с выполнением движений ног в полете, с 4—6 шагов разбега с выполнением движений рук и туловища в ритме движения ног.

Прыжки со среднего и полного разбега способом «ножницы». Подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка способом «ножницы».

Техника тройного прыжка (ознакомление); тройной прыжок с места по элементам: первый прыжок — толчком двух ног с приземлением на одну ногу, второй прыжок — толчком правой (левой) ноги с приземлением на другую ногу, третий прыжок — толчком левой (правой) ноги с приземлением на обе ноги.

Тройной прыжок с небольшого разбега (4—6 шагов). Техника отталкивания в скачке, шаге и прыжке с 3—5—7 шагов и со среднего разбега.

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники избранного способа прыжка.

Метания. Совершенствование техники метания копья; скрестный шаг, метание со скрестного шага; ритм разбега и ускорение во время бросковых шагов; метание копья по элементам и в целом.

Изучение техники метания диска: держание снаряда; фаза финального усилия (метание с места); вход в поворот и поворот; движение ног в безопорной фазе; метание с поворота. Метание диска из круга.

Совершенствование техники толкания ядра, стоя в кругу на обеих ногах, стоя спиной по направлению толкания и с применением скачкообразного разбега.

Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метаний.

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники избранного вида метаний.

Соревнования и прикидки (по календарю)

- Первенства ДЮСШ.
- Муниципальные соревнования.
- Матчевые встречи. Турниры.

2.9. Тактическая подготовка

Главное средство обучения тактике — повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств.

Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, возникает необходимость повысить функциональные возможности занимающегося.

Овладение тактикой следует проводить на практических учебных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях, одновременно решая задачи физической и волевой подготовки.

Особое внимание следует обращать на моделирование — выполнение тактического плана в учебных занятиях так, как в соревновании.

2.10. Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях акцентируется на:

- формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (трудолюбия, дисциплинированности, соблюдение режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательности к самому себе и др.).

- особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

2.11. Воспитательная работа

Учебный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту занятий, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитывающие факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

2.12. Подвижные игры

Для того чтобы занятия стали интереснее, рекомендуется использовать различные игры и всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают учащихся к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца.

Подвижные игры на учебных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия обучающихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют во всех частях учебного занятия, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждой части.

Если вся основная часть занятия посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр во время учебного занятия специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия.

Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Правильно построенная система учебных занятий (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести учащихся к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

2.13. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебных занятий и специальных семинаров.

Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству учебных игр и соревнований по отдельным видам лёгкой атлетики

Задача инструкторской практики - научить юных легкоатлетов давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой учащихся младшего возраста.

2.14. Восстановительные мероприятия

Основными средствами восстановления на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические (методические) средства восстановления.

Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению результатов обучения только при рациональном построении учебного занятия.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении образовательного процесса и включают:

- рациональное планирование, соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;

- широкое использование переключений деятельности занимающихся;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебного занятия - создание положительного эмоционального фона;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

Психологические и медико-биологические средства восстановления применяются только по назначению специалистов данного направления.

Раздел III «Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

3.1. В нештатных ситуациях (режим «Повышенная готовность») реализацию программы по лёгкой атлетике возможно осуществлять с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

В образовательную деятельность вводятся следующие формы занятий: видео-уроки, видео-консультирование, дистанционный прием контрольных нормативов, не требующих особых условий, инвентаря и оборудования.

3.2. При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

- Учреждение оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

- Учреждение формирует расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно учебному плану и согласно требованиям Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН, предусматривая сокращение времени проведения занятия от 20 до 30 минут в зависимости от возраста учащихся;

- информация о реализации дополнительной общеобразовательной программы, а также расписание занятий, график проведения текущего контроля доводится до сведения учащихся и их родителей;

- Учреждение самостоятельно определяет объем физической нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагога с обучающимся, и учебных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

- допускается отсутствие аудиторных занятий;

- местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения организации или ее филиала независимо от места нахождения обучающихся;

- обеспечивается ведение учета результатов образовательного процесса в цифровом виде через электронный журнал в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

Для использования дистанционных образовательных технологий рекомендуется предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий Учреждения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
- 4.Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
5. Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
- 7.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.
- 8.Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Москва, «Просвещение».1987г.-222с.
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. Издательский центр «Академия»,2001,- 480с.

Интернет-ресурсы:

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

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

Приложения

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его только по назначению;

- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом проведения занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время проведения занятий

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5—15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.