

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования –
Детско-юношеская спортивная школа №1 города Асино Томской области**

Принята
педагогическим советом
МАОУДО ДЮСШ №1
Протокол №1 от 30.08.2022 г.

Утверждаю:
Директор МАОУДО ДЮСШ №1
В.В.Тихонов
Приказ №110/1 от 30.08.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая)**

по лёгкой атлетике

Направление деятельности: физкультурно-спортивное

Возраст обучающихся: 9 -18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Никитина М.А.
Зам.директора по УВР;
Авдеенко С.Н.;
Овчинникова Л.Н.;
Плиско Д.А.;
Шипицина С. А.;
тренеры-преподаватели
МАОУДО ДЮСШ №1 г. Асино

г. Асино 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	4
3. Содержание программы.....	8
4. Методическое обеспечение программы.....	12
5. Система контроля и зачетные требования.....	16
6. Прогнозируемые результаты.....	17
7. Список литературы	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Лёгкая атлетика» построена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.23648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Уставом МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино Томской области;
- Положением по составлению программ МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино Томской области утвержденного приказом от 01.09.2018 года №45/1.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп, работающих после основного учебно-образовательного процесса (внеурочное и вечернее время).

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой - заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Цель дополнительной общеобразовательной программы:

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

Обучающие:

Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (ГНП) в ДЮСШ по предпрофессиональной программе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы: 9-18 лет.

Срок реализации программы: **1 год.**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике зачисляются дети 9-18 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Формы и режим занятий:

Годовой учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 46 недель, 6 недель самостоятельных занятий. Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 2 академических часа 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие). Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

-оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся;
- умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;
- комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов:

Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение [санитарных норм](#) и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для спортивно-оздоровительных групп.

Год обучения	Минимальный возраст для Зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов	Требования по физ. и спец. подготовке на начало учебного года
Весь период	9	15	6	Выполнение ОФП

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели, в котором предусмотрено 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для самостоятельных занятий на период их активного отдыха с учетом режима тренировочной работы в неделю.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 46 недель, ч.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Количество учебных недель	46
2.	Количество часов в неделю	6
3.	Количество занятий в неделю	3
4.	Общая физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры	106
5.	Специальная физическая подготовка	66
6.	Технико-тактическая подготовка	94
7.	Теоретическая подготовка	6
8.	Контрольные нормативы	4
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов
	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время.
Общее количество часов		276

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебного материала в учебном году

Для спортивно-оздоровительных групп (6 часов)												
Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	6
Общая физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры	10	10	10	9	9	10	9	10	10	10	9	106
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	66
Технико-тактическая подготовка	7	9	9	10	11	8	10	9	8	10	3	94
Контрольные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Медицинское обследование	Вне сетки часов											
ИТОГО	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	18	276

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении. Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре, декабре, марте и июне проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности и пожарной безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований утвержденного ДЮСШ для данной возрастной категории.

Организационно-педагогические основы обучения. Порядок приема детей в ДЮСШ.

Дети, желающие заниматься в детско-юношеской спортивной школе проходят без отбора на спортивно-оздоровительный этап. Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

Формы занятий по легкой атлетике определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Лёгкая атлетика.

Теоретические знания:

-Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. -Простейшие упражнения на освоение техники.

-Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. -Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

-Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

-Закрепление навыка правильной осанки.

-Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

-Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

-Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. -Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. -Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

-Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. -Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

-Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

-Обучение технике высокого старта Прыжки.

-Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

-Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. -Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

-Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

-Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

-Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

-Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля

-Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

-Упражнения в жонглировании мячами.

-Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

-Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.

-Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..

-Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

-Бег по наклонной плоскости.

-Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

-Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Гимнастика с элементами акробатики:

Теоретические знания:

-Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой.

-Простейшие упражнения на освоение техники.

-Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой. -Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

Прикладные упражнения.

-Простейшие виды построений и перестроений.

-Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

-Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.

-Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.

-Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.

-Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.

-Лазание по канату и шесту.

-Перелезания через препятствия.

-Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.

-Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

-Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.

-Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

-Выпады и полушпагаты на месте.

-«Выкруты» со скакалкой.

-Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

-Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

-Произвольное преодоление простых препятствий.

-Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

-Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.

-Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.

-Жонглирование малыми предметами.

-Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.

-Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями

ногами и руками.

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

-Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки: -Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

-Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Упражнения для развития силовых способностей:

-Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.

-Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

-Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).

-Перелезания через препятствия с опорой на руки.

-Подтягивание в висе лёжа;

-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. -Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

Элементы акробатических упражнений:

-Г руппировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений. -Кувырок вперёд и назад в группировке.

-Кувырок назад в стойку на одно колено.

-Кувырок назад в полупагат (девочки).

-Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).

-Длинный кувырок вперед (мальчики).

-Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).

-Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.

-Мост из положения, лежа с помощью.

-Комбинации из изученных элементов.

-Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке(девочки), на полу (мальчики).

-Равновесия: повороты на опоре.

-Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.

-Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.

-Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.

-Расхождение вдвоем при встрече.

-Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

Подвижные игры.

Преподаватель выбирает самостоятельно:

-Индивидуальные, парные, коллективные игры.

-Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

-Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.

-Эстафеты.

-Упражнения при горизонтальном положении туловища.

-Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.

Примерный перечень подвижных игр:

« Чья команда быстрее соберётся?», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?».

«Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?»(стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

Примерный перечень подвижных игр:

«Охотник и звери», « Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Не оставайся на полу»(земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» ([перетягивание каната](#)), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

- Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

- Режим для школьников, занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

- Режим питания юных легкоатлетов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

Краткое описание вида спорта легкая атлетика.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Это основа спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и естественности своих соревновательных дисциплин.

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Немного истории.

У древних греков, а позже римлян проходили состязания, которые теперь называются легкоатлетическими. Все физические упражнения древние греки называли атлетикой и делили ее на «легкую» и «тяжелую». К легкой они относили бег, прыжки, метание, стрельбу из лука, плавание и некоторые другие упражнения, развивающие ловкость, быстроту, выносливость.

Борьба, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Название «легкая атлетика» сегодня достаточно условное. Древнейшее состязание атлетов - бег. Соревнования проходили в Олимпии, древнейшем религиозном центре Греции. Победитель был один, так как атлеты соревновались на тех играх только в беге на один стадий (примерно 192м) - отсюда слово «стадион». В Эрмитаже, в Санкт-Петербурге, можно увидеть греческие и римские памятные медальоны, монеты с изображениями бегунов.

В России в 1888 году был образован первый спортивный кружок в Тярлеве, близ Петербурга. Широкое развитие современной легкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр (1896)

как крупнейших международных соревнований; стали разыгрываться национальные чемпионаты по легкой атлетике (в России с 1908 по 1816 ежегодно). В 1911 основан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева и других;

В 1912 русские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх. В 1912 создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ) — руководящий орган по развитию легкой атлетике и проведению международных соревнований. Первые соревнования советских легкоатлетов состоялись в 1918 в Петрограде, в 1920 — олимпиады, в программе которых главное место занимала легкая атлетика: Сибирская (Омск), Приуральская (Екатеринбург), Среднеазиатская (Ташкент), Северокавказская (Минеральные Воды).

С 1946 сов. легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы (проводятся с 1934 в чётные годы между Олимпийскими играми), с 1952 — в Олимпийских играх. С 1958 регулярно проводятся легкоатлетические матчи между спортсменами СССР и других стран (США, ГДР, Франции, Великобритании, Италии, Польши, Чехословакии), международные соревнования, посвящённые памяти выдающихся легкоатлетов (мемориалы — братьев Знаменских в СССР, Я. Кусочинского — в Польше, Е. Рошицкого — в Чехословакии), на призы организаций и газет («Правды» и «Известий» в СССР, «Юманите» во Франции), с 1964 — чемпионаты Европы по легкой атлетике для юниоров, с 1965 — соревнования на Кубок Европы, с 1966 — чемпионаты Европы в закрытом помещении.

В 1968 основана Европейская ассоциация легкой атлетики. — ЕАА, объединившая 35 национальных федераций, в том числе СССР (1972), в конце 60 - начале 70-х гг. организованы федерации легкой атлетике Азии, Африки, латиноамериканских стран, Новой Зеландии и Океании.

Виды легкой атлетики.

Ходьба.

Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полета скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходока в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной, и достигает 14-16 км/час. Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). Высшие достижения регистрируются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.

Бег.

Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетике и имеет 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиями (искусственными и естественными), эстафетный бег.

Прыжки.

Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания.

В метания входят: толкание ядра весом 7257 г для мужчин и 4000 г – для женщин, метание молота такого же веса, метание копья (800 г и 600 г), метание диска (2 кг и 1 кг), гранаты (700 г и 500 г) и теннисного мяча. Последние два вида являются вспомогательными для обучения метанию копья. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете).

Многоборья.

Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетике. Классическое мужское

десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений [дополнительного образования](#). Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика [воспитательной работы](#) в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, [классного руководителя](#) в школе и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие. Основными воспитательными средствами являются: личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

Психологическая подготовка.

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с детьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

- Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
- Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
- Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально - психологические черты характера.
- Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки к условиям соревнований.
- Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, с родителями, как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью).

Восстановительные средства и мероприятия.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ход отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Все многочисленные средства восстановления подразделяют на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро- циклах.
- Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Адекватные интервалы отдыха.
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.
- Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- Дни профилактического отдыха.
- Психологические средства восстановления.
- Организация внешних условий и факторов тренировки.
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
- Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
- Идеомоторная тренировка.
- Психорегулирующая тренировка.

Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание.
- Витаминизация.
- Массаж и его разновидности.
- Физиотерапия.
- Курортотерапия.
- Фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативные требования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольные упражнения

№ п/п	Виды испытаний		нормативы		
			удовл.	хорошо	отлично
1	Бег 30 м.	мальчики	6.9	6.7	5.9
		девочки	7.2	7.0	6.2
2	Прыжок в длину с места	мальчики	115	120	140
		девочки	110	115	135
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	7	9	14
		девочки	4	6	10
4	Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг.	мальчики	210	230	250
		девочки	200	220	240
5	Смешанное передвижение бег 500 м	мальчики	без учета времени	без учета времени	без учета времени
		девочки	без учета времени	без учета времени	без учета времени

Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врач и тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку.

6.ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом реализации программы является:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена

По окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20 % - с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы начальной подготовки.

Список литературы:

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
2. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- с 39.
3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
4. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
5. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
6. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
7. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.
8. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. - 2005.-№8.-С.28.
9. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
10. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. - М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
11. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.
12. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. - 404с.
13. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебнотренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.
14. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.
15. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
16. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.
17. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
- Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991 г.