

**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: 5-10 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.....	7
3. Содержание программы.....	9
3.1 Календарный учебный график.....	10
3.2. Учебно – тематический план.....	10
3.3. Содержание программы стартового уровня.....	12
4. Система контроля и зачётные требования программы.....	15
5. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию в условиях реализации программы.....	17
6. Методическое обеспечение программы	18
7. Список литературы.....	22
8. Приложение.....	23

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 0109.2018 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.

В наше время **дополнительное образование детей** — важная составляющая часть общего образования подрастающего поколения, позволяющее учащимся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределившись профессионально и личностно. Многими исследователями дополнительное образование детей понимается как целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ.

Направленность программы: физкультурно – спортивная, общекультурный уровень освоения.

Легкая атлетика – популярный и наиболее массовый вид спорта во всем мире. Это можно объяснить тем, что легкая атлетика доступна (занятия не требуют

дорогостоящего оборудования и могут проводиться в парке, на школьном стадионе) и имеет:

- оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения оздоровительно влияют на организм человека - на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);
- воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);
- прикладное значение (входит в состав физической подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);
- образовательное значение (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок).

Актуальность дополнительной общеобразовательной модульной программы «Лёгкая атлетика». Сегодня легкая атлетика играет очень важную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают легкую атлетику основным средством физического воспитания детей. Многообразие легкоатлетических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Отличительной особенностью общеобразовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся 5-10 лет получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (ГНП) в ДЮСШ по предпрофессиональной программе. Для учащихся с 5 лет привитие понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике легкой атлетики и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами легкой атлетики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. В период с пяти лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и **направлена** на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, навыков, умений, в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;
- организацию досуга и поддержания здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При ее реализации в МАОУДО ДЮСШ № 1, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание

патриотизма, физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность:
- доступность:
- преемственность:
- результативность

Адресат программы. Данная рабочая программа ориентирована на воспитанников дошкольных образовательных учреждений (старшая и подготовительная группы) и учащихся младших классов образовательных учреждений (возраст детей от 5 до 7 лет и от 8-10 лет).

Цель программы: создание условий для развития физических качеств учащихся, ориентирование ребёнка на достижение высоких результатов с учетом его индивидуальных возможностей, самореализации и социальной адаптации личности посредством занятий легкой атлетикой, а так же овладение основами техники выполнения лёгкоатлетическими упражнениями.

Задачи программы:

Метапредметные:

- способствовать развитию физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- способствовать развитию интереса к занятиям легкой атлетикой;
- способствовать развитию умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способствовать развитию умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить технике двигательной деятельности;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить практическому применению теоретических знаний.

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.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности дополнительной общеобразовательной программы по лёгкой атлетике:

-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.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 5-7 лет и 8-10 лет.

Набор детей в Учреждение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). В группу зачисляются дети, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности. Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни или изменения интереса детей.

Срок освоения программы: Данная программа рассчитана на 1 год обучения, в которой предусматривается 2 основных модуля: «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка». Годовой учебный план программы рассчитан на 46 недель.(276 ч.) Основной формой обучения является групповая тренировка, продолжительностью 45 минут (академический час), с соблюдением валеологических пауз. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Наполняемость одной группы: от 15 до 30 человек.

Используются следующие формы организации образовательного процесса: лекции, практические занятия, теоретические занятия, эстафеты, подвижные игры, соревнования внутри группы, восстановительные мероприятия.

Форма обучения. Обучение проводится только в очной форме, но допускается очно-заочная форма (самостоятельное выполнение заданий тренера) во время карантинных мероприятий в городе, активированных учебных дней.

Форма организации образовательного процесса. В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике зачисляются дети 5-10 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 аттестации (контроля):

Основными критериями оценки обучающихся в группах является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты в соответствии с программными требованиями.

Форма установления результатов. 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. Текущий контроль проводится с помощью контрольных упражнений по выявлению уровня освоенности видов изученного на занятиях.

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.

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	5	15	6	Выполнение ОФП

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительной общеобразовательная модульная программа «Лёгкая атлетика» относится к стартовому уровню дополнительной общеобразовательной программы. На начальном этапе обучающимся предлагается изучение основ общефизической подготовки, а так же основ техники видов легкой атлетики. Программа рассчитана на обучающихся 5-7 лет и 8-10 лет. Вводный этап необходим для знакомства с тренером-преподавателем, группой, правилами поведения в спортивном зале, центре, структурой проведения занятий. Обучающиеся смогут выполнять разминку (общеразвивающие, беговые и прыжковые упражнения, ускорения), овладеют основам техники данного вида спорта, научиться развивать свои физические качества. На данном этапе программы происходит развитие физических данных учащихся. Программа разделена на два модуля, рассчитана на 1 год обучения, по 6 академических часов в неделю, 276 часов в год.

Задачи стартового уровня:

Предметные:

- обучить выполнению заданий по инструкции тренера-преподавателя;
- обучить основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- обучить основным движениям в ходьбе и беге (ходьба на носках, на пятках, под счет, с высоким подниманием бедра, бег с ускорением);
- обучить простым прыжковым комбинациям (прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед, прыжок в длину с места);
- обучить умению правильно выполнять основные движения в метании.

Метапредметные:

- развивать скоростно-силовые способности;
- развивать самостоятельность в выполнении заданий по инструкции тренера-преподавателя;
- развивать основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)

Личностные:

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с тренером-преподавателем и детьми;
- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера.

3.1 Календарно-учебный график по лёгкой атлетике спортивно-оздоровительные группы

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	11	11	11	10	10	11	10	11	11	11	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
--------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

3.2. Учебно – тематический план на 46 недель,ч

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Количество учебных недель	46		46	
2.	Количество часов в неделю	6		6	
3.	Количество занятий в неделю	3		3	
4.	Общая физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры	106	-	106	Тесты
5.	Специальная физическая подготовка	66	-	66	Контрольные нормативы
6.	Технико-тактическая подготовка	94	-	94	Тестирование
7.	Теоретическая подготовка	6	5 мин. перед началом занятия	-	Анкетирование
8.	Контрольные нормативы	4		4	Тесты
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов
10.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение упражнений общей физической подготовки и в домашних условиях			

		В каникулярное время.			
11.	Общее количество часов	276			

3.3. Содержание программы стартового уровня

1 Модуль «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Формы организации образовательного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия – предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия – позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей»;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

1 Модуль «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специально-подготовительные упражнения.

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия проводятся в форме бесед;
- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальная (ребёнку даётся самостоятельное задание по отработке технических действий с учётом его возможностей).

Стартовый уровень.

- 1. Вводное занятие.** Беседа с обучающимися о правилах поведения на занятиях, в спортивном зале, на перерывах, правила техники безопасности. Знакомство с коллективом, структурой занятия.
- 2. Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- 3. Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, широкие стойки, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- 4. Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, вращение туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
- 5. Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращение, махи отведение и приведения, рывки одновременно обеими руками и разновременно.
- 6. Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.
- 7. Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- 8. Упражнения для развития гибкости.** Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты туловища с

различным положение предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

- 9. Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель
- 10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Эстафеты, объединяющие бег, прыжки и метания. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
- 11. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.
- 12. Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метании. Учебные игры с удлинённым временем, с заданным темпом. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
- 13. Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры
- 14. Интегральная подготовка.** Проводятся соревнования быстроте выполнения различных движений и упражнений внутри группы. Комплекс упражнения для развития скоростно-силовых качеств, на технику (чередуются между собой прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.), на развитие быстроты в различных сочетаниях. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

Планируемые результаты стартового уровня

В ходе изучения 1 модуля «Общая физическая подготовка», обучающиеся должны:

- понимать значение ЗОЖ (важность выполнения утренней зарядки, прогулок на свежем воздухе, необходимость в закаливании и подвижных игр);
- знать правила использования закаливающих процедур, профилактику осанки;
- знать о способах и особенностях движений, передвижений;

- использовать приобретенные знания, двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- уметь взаимодействовать с детьми и тренером в процессе занятий;
- выполнять основной комплекс физических упражнений на быстроту, выносливость и гибкость (напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений);
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма

В ходе изучения 2 модуля «Специальная физическая подготовка» учащиеся должны:

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

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

Нормативные требования

Диагностика контрольных нормативов для мальчиков и девочек 5- 7 лет

№ п/п	Виды испытаний	возраст 5 -7 лет	нормативы		
			удовл.	хорошо	отлично
1	Бег 30 м.	мальчики	7.0	6.9	6.8
		девочки	7.2	7.1	7.0
2	Прыжок в длину с места	мальчики	92	95	98
		девочки	90	92	95
3	Челночный бег 3x10	мальчики	11.0	10.9	10.8
		девочки	11.2	11.1	11.0
4	Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг.	мальчики	1.9	2.0	2.1
		девочки	1.7	1.8	1.9

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

Диагностика контрольных нормативов для мальчиков и девочек 8-10 лет

№ п/п	Виды испытаний	возраст 8-10 лет	нормативы		
			удовл.	хорошо	отлично
1	Бег 60 м.	мальчики	12.0	11.9	11.8
		девочки	12.5	12.4	12.3
2	Прыжок в длину с места	мальчики	110	115	120
		девочки	100	105	110
3	Челночный бег 3x10	мальчики	9.8	9.7	9.6
		девочки	10.0	9.9	9.8
4	Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг.	мальчики	2.5	2.7	2.9
		девочки	2.2	2.3	2.4
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.

5. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы Учреждением обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода: спортивный зал, кроссовая трасса и л/а манеж в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;

- мячи (для метания, набивные);
- мячи волейбольные;
- эстафетные палочки;
- стартовые колодки;
- стартовые флажки;
- стартовый пистолет;
- рулетка измерительная;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- свисток;
- секундомер;
- конусы;
- стенки гимнастические;
- перекладины для подтягивания;
- гимнастические скамейки;
- сектор для прыжков в высоту;
- сектор для прыжков в длину;
- аптечка медицинская.

Методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
- методическая литература по лёгкой атлетике
- психолого- диагностические методики

Кадровое обеспечение:

- тренеры- преподаватели по лёгкой атлетике.

6. 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 атлетики 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 атлетики Азии, Африки, латиноамериканских стран, Новой Зеландии и Океании.

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).

Основные методы тренировки

В процессе занятий используются следующие **основные методы тренировки**: словесный, наглядный, практический и игровой. Их умелое применение делает тренировочный процесс разнообразным и эффективным.

- Словесный метод – метод, направленный на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- Наглядный метод – метод, направленный на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- Практический метод – метод, закрепляющий на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- Игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гужаловский А.А. Домашний спортуголок.- М.: Советский спорт, 1988г.
2. Дергач А. А. Исаев А.А. Творчество тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Ильин И. С., Черкашин В.П. Примерные Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Просвещение, 2005.
4. Лазарев И.В. и др. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр « Академия», 1999.
5. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым.- М.: Просвещение. 1984г.
6. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1987.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.П. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. – М., 2005.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Издательство «Астрель», 2002.
10. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Попов В.П. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2002.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. Хрипкова А.Г. Гигиена и здоровье.- М.: Просвещение, 1983г

8. ПРИЛОЖЕНИЕ

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

1. Общие требования безопасности:

- к занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушения правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу площадки;
- занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- в процессе занятий необходимо соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены;
- обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- входить в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить надежность легкоатлетического инвентаря;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- провести разминку; тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий:

- начинать тренировку, делать перерывы и заканчивать тренировку только по команде тренера-преподавателя;
- избегать столкновений с другими обучающимися;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения;
- занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- тщательно проветрить спортивный зал.

