

Муниципальная бюджетная организация
дополнительного образования <<ДЮСШ п. Сангар>>

РАССМОТРЕНО Решением Педагогического Совета школы № <u>д</u> протокола от <u>10.10.24</u>	СОГЛАСОВАНО Зам. Директора по УВР Харебина И.И.  От <u>10 октября 2024</u>	УТВЕРЖДЕНО Директор Кузенко А.В.  № <u>19/16</u> приказа от <u>10.10.24</u>
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

(начальная подготовка-1)

на 2024-2025 учебный год

Срок реализации: 32 недели

Тренер-преподаватель: Сэбэн С.А.К

с. Себян-Кюель, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность

Программа для ДЮСШ по легкой атлетике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Учебная программа по легкой атлетике для Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования «ДЮСШ п. Сангар» составлена на основе примерной программе по легкой атлетике, нормативных документов по ФК и спорту, обобщение передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

В программе отражается построение учебно-тренировочного процесса в группе начальной подготовки, спортивного совершенствования; основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; ранжирование соревнований по значимости и их календарный план.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы; от 12-17 лет.

Принципы набора детей в объединение: по медицинским показаниям, возрастная категория, по физическим данным.

Требования к уровню подготовки обучающихся: физическая подготовленность, вести дневник самонаблюдения, подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Материально-техническая обеспеченность учебно-тренировочного процесса имеется 1 раздевалка, 1 тренерская, 1 тренажерный зал. Спортивный зал оборудован инвентарем: гимнастические стенки-4шт., штанга-1шт., барьеры-20шт.,

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

1.2 Цель.

Многолетняя подготовка юных спортсменов на отделении легкой атлетике- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд района.

1.3 Задачи.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;

2. Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд района;
3. Совершенствование техники избранного вида спорта;
4. Повышение спортивного мастерства;
5. Повышение психической устойчивости спортсмена;
6. Овладение тактическими действиями в процессе соревнований, теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

1.4 Характеристика вида спорта

Легкая атлетика - один из самых массовых видов спорта, который объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метании, а также многоборьях. В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов, всестороннему воздействию на организм.

1.5 Минимальный возраст детей для зачисления на обучения, минимальное количество обучающихся в группе ИП-1

№ п/п	Этапы подготовки	Период обучения, лет	Мин. возраст для зачисл., лет	Мин. число учащихся, кол-во	Мин. кол-во учебных часов в неделю,	Требования по физической и спортивной подготовке
1.	Начальной подготовки	до 1	12	10	9	Воспитание общей выносливости, развитие быстроты, координационных способностей

1.6 Срок обучения.

Учебная программа рассчитана на 6-летний период обучения в МУ ДО «ДЮСШ п.Сангар» при Себян-Кюельской СОШ, состоящий из 2-х лет начальной подготовки.

1.7 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Одним из обязательных условий освоения Программы является участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях. Все спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. В зависимости от многочисленных факторов к контрольным, отборочным и основным соревнованиям могут относиться соревнования разного ранга: первенства группы, школы, города, области, округа, страны, всероссийские и международные соревнования.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в лёгкой атлетике многообразны. Прежде всего это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за её эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых её этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по лёгкой атлетике;
- соответствие уровня спортивной классификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам лёгкой атлетики;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены, направляющиеся организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимися в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

1.9 Расписание учебных занятий

На 2024 – 2025 учебный год (первое и второе полугодие)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф. И. О.)
НП - 1	Понедельник	Легкая атлетика	17.00 -19.35	Спортзал НЭСОШ	Сэбзэн С.А.к
	Среда				
	Пятница				

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по начальным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля.

2.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Программа устанавливает для практического раздела вида спортивной подготовки по лёгкой атлетике:

На этапе начальной подготовки: дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

Рабочая программа

В начально-подготовительных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и тренировки, поэтому следует разделить специализацию спортсменов:

- бег на короткие дистанции
- бег на средние и длинные дистанции.

Задачами начально-подготовительного этапа являются:

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

- приобретение теоретических знаний.
Специальная физическая подготовка
Специальные беговые упражнения.
Упражнения в движении.
Высокий и низкий старт и стартовый разгон.
Старты из различных положений
Бег с ускорением
Повторный бег 2-3 x 30-40 м (12-14 лет).
Эстафетный бег с этапами до 40 м (12-14 лет).
Эстафеты с применением бега, прыжков.

Преодоление полосы препятствий используя бег, прыжки, метания, силовые и прыжковые упражнения. Бег с препятствиями от 60 м до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры.

Бег в медленном и среднем темпе на дистанциях 500м и более.
Кроссовый бег.
Прыжки в длину с места, тройной, пятерной прыжок с места.
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
Бег в различных диапазонах скорости с развитием специальной выносливости.

Спортивная тренировка - это многолетний круглогодичный, систематический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Тренировка предусматривает достижение физического совершенства, воспитание спортсмена, обучение его рациональной технике, повышение его функциональных возможностей, укрепление здоровья.

Основы тренировки - это общие положения, на которых базируется тренировочный процесс во всех видах легкой атлетики. Среди них - цель и задачи тренировки, принципы, основные средства и методы, физическая, техническая, теоретическая и психологическая подготовка, периодизация тренировочного процесса.

Главной целью тренировки легкоатлета является достижение хорошего здоровья, всестороннего развития и высоких спортивных результатов. Это важно не только для спорта, но и для подготовки молодых людей к профессиональной деятельности и защите Родины.

Тренеру и спортсмену необходимо решить ряд задач, основными из которых являются:

- укрепление здоровья;
- приобретение всестороннего физического развития;
- достижение специальной физической подготовленности;
- овладение техникой избранного вида легкой атлетики;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение теоретических знаний;
- получение опыта участия в соревнованиях.

Перечисленные задачи не исчерпывают все требования, предъявляемые к спортсменам. Различия видов легкой атлетики, индивидуальные особенности спортсменов, периоды и условия тренировки предполагают уточнение и дифференцирование задач.

Решение последних может быть параллельным и последовательным. В одних случаях лучший результат достигается при параллельном решении, например, овладение спортивной техникой сочетается с развитием физических качеств. В других больший эффект получается при последовательном решении задач, например, вначале повышают уровень развития общей выносливости, а затем -- специальной. Последовательное решение задач осуществляется в процессе многолетней тренировки.

Однако наиболее часто в спортивной практике встречаются случаи сочетания параллельного и последовательного решений. В зависимости от возраста и тренированности спортсменов, от периодов и этапов тренировки одним задачам уделяется больше внимания, другим - меньше, изменяются и пути их решения.

Принципы или наиболее общие закономерности и правила тренировки определяют ее научно обоснованное построение и эффективность. Одни принципы заимствованы из педагогики, иные образуются в процессе изучения процессов физического воспитания и спортивной тренировки. Таких общих положений, обуславливающих и определяющих построение многолетней круглогодичной тренировки, разработано очень много. Из этого многообразия для правильного построения тренировочного процесса в легкой атлетике можно выделить принципы всесторонности, специализации, постепенности, повторности, индивидуализации и сознательности.

2.2 Объём учебных нагрузок

1. Общая и специальная физической подготовка:

- легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (3x10м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.)

- гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперёд и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости).

- спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, элементы волейбола и учебная игра)

- подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «регби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробы и воронь», «ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)

- упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах)

- упражнения на расслабление.

2. Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).

3. Теоретическая подготовка (правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований и т.д.).

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 20 до 50 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30,60,100,300 м, прыжков в длину .

2.3 Методические материалы

Выполнение задач, поставленных в данной программе, предусматривает использование в процессе обучения следующих методов: метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный. Также широко используется в процессе физического воспитания как в традиционных общепедагогических, так и в особых формах - метод использования слова, посредством которого сообщают знания, ставят задания, руководят их выполнением и оценивают результаты; и метод обеспечения наглядности, то есть демонстрация наглядных пособий, макетов, кино и видео- демонстрация.

Технология преподавания предполагает комплекс педагогических воздействий для реализации поставленных задач на каждом этапе многолетней подготовки спортсменов. Педагогическое воздействие осуществляется через умение тренера находить к каждому ребенку индивидуальный подход и дать попытку реализовать свои возможности.

Методы подготовок

Метод строго регламентированного упражнения

В методах этого типа – о чем говорит уже их наименование – деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- в возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;
- в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контроль за ее воздействием и т. д.). А также методической формой этого метода является «круговая тренировка». Это целая организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплекс.

Игровой метод

Используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод

Предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Содержание разделов программы

В индивидуальных перспективных планах конкретизируется уровень достижений спортсмена и направление тренировочного процесса по годам, выполнение разрядных норм спортивной классификации и планы участия в соревнованиях по годам.

Годовой учебный план-график тренировочных занятий составляется с учетом требований программы.

В плане раскрываются основные разделы учебного процесса, указывается объем работы в часах в течение всего года, ежемесячно.

На основании годового плана разрабатываются для группы учебные планы-графики по периодам учебного года. В них определяются задачи, раскрываются средства и специфика их применения для данной группы, планы участия в соревнованиях и выполнения установленных контрольных нормативов.

График учебного плана составляется тренером на весь год или на полугодие для отдельных учебных групп. В нем определяются общие задачи на год или на полугодие и раскрываются средства, используемые для решения этих задач. Решение задач и последовательность применения средств планируется поурочно с проведением зачетов по окончании изучения того или иного раздела (вида).

Рабочие поурочные планы составляются на месяц. При этом определяются более конкретные задачи, подбираются необходимые средства и поурочно указывается направленность работы и ее объем по времени в зависимости от условий и места занятий.

Индивидуальный план тренировки на месяц предусматривает:

- задания по общей и специальной физической подготовке;

- задания по совершенствованию техники и тактики тренируемых видов;
- рекомендации по устранению имеющихся недостатков;
- контрольные упражнения и сроки их выполнения;
- участие в соревнованиях и уровень намечаемых достижений.

Календарь спортивных соревнований составляется тренером, обсуждается на тренерском совете и утверждается директором. Расписание учебных занятий составляется старшим тренером, заведующим учебной частью и утверждается директором ДЮСШ.

Круглогодичный цикл учебно-тренировочной работы учащимися старших разрядов в городах, где имеются легкоатлетические манежи (или в южных районах страны), можно условно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (октябрь-декабрь), 1-й соревновательный (январь-февраль), 2-й подготовительный (март-май). Сроки обозначенных периодов могут сдвигаться в ту или иную сторону в зависимости от календаря соревнований. Каждый период имеет свои специфические задачи.

Так, учебно-тренировочные занятия 1-го и 2-го подготовительных периодов направлены на создание базы для достижения высоких спортивных показателей как в зимних, так и особенно в летних соревнованиях. Значительное внимание уделяется повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствованию и развитию физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости, общей и специальной выносливости) и воспитанию морально-волевых качеств (воли, смелости, решительности и настойчивости). Большое внимание в эти периоды уделяется технической и тактической подготовке занимающихся с целью подведения их к очередным соревнованиям. Объем выполняемой работы в учебно-тренировочных занятиях (при среднем уровне интенсивности) постепенно возрастает от начала периодов к их концу и достигает максимального уровня к предпоследней неделе. Примерно за две недели до зимних или летних соревнований объем нагрузки значительно снижается, в то время как интенсивность выполняемых упражнений существенно повышается.

В 1-м и 2-м соревновательных периодах учебно-тренировочные занятия направлены на дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности, совершенствование техники и тактики в избранных видах легкой атлетики, на достижение запланированных спортивных результатов. В эти периоды ведется активная подготовка к участию в соревнованиях. Интенсивность тренировочных занятий постепенно повышается, объем выполняемой работы сначала снижается, а затем поддерживается на среднем уровне.

В заключительный период общая нагрузка постепенно снижается, но для поддержания достигнутого уровня тренированности юные легкоатлеты переключаются на занятия другими видами спорта, давая необходимый отдых центральной нервной системе.

В учебных группах такой четкой периодизации можно не придерживаться. Как правило, большинство детей на летние каникулы уезжают на дачи и в оздоровительные лагеря. Остальная же часть года в подготовке юных спортсменов должна иметь единую направленность на создание мощной базы для овладения техническим мастерством на фоне всестороннего физического развития и воспитания морально-волевых качеств. Участие в соревнованиях в этом возрасте не должно являться самоцелью. Соревнования должны быть одним из многих средств подготовки и воспитания будущих спортсменов.

Основные задачи, решаемые в работе с группами начальной подготовки, сводятся к укреплению здоровья и закаливанию организма школьников, к улучшению координационных возможностей, к развитию физических качеств (быстроты, гибкости и общей выносливости) и особенно к пробуждению интереса к занятиям легкой атлетикой.

Характер уроков с группами начальной подготовки еще не должен носить сугубо легкоатлетический профиль. Преобладающими средствами являются подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний; основная гимнастика, элементы акробатики и другие доступные детям упражнения. По возможности занятия должны проводиться на спортивных площадках. Ведущими методами в работе с этим контингентом являются игровой и групповой. При обучении преимущественное значение имеет метод показа разучиваемого упражнения, сопровождаемый кратким и образным рассказом.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Главная организационная форма тренировочного процесса для всех спортсменов - групповой или индивидуальный урок. Основную роль должны играть групповые занятия, в том числе и у спортсменов-разрядников. Только в этом случае наиболее организованно и целесообразно решаются задачи воспитания и обучения.

Продолжительность занятий различная - от 1 до 2-3 часов. Наибольшие вариации продолжительности - в индивидуальных занятиях.

Продолжительность занятий связана с особенностями вида спорта, уровнем подготовленности занимающихся и их самочувствием. Если проводятся два основных занятия в день, то обычно каждое из них несколько короче, а в сумме больше, чем один урок принципе, чем интенсивнее тренировка,

тем короче занятие. Например, продолжительность тренировочного занятия у спринтера в соревновательном периоде может быть около часа, а у марафонца - около 3 часов.

Основные занятия дополняются ежедневной утренней тренировкой, зарядкой, которая проводится; как правило, с малой нагрузкой, хотя у ряда спортсменов она достигает довольно большой величины. Опыт показывает большую эффективность утренних тренировочных занятий. Полезны также домашние задания, выполняемые в свободное время, тренировочные упражнения и занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, игры в баскетбол и др. Наконец, спортивные соревнования любого масштаба также представляют собой важную форму занятий.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный, соревновательный. Подготовительный период разбивается на 2 этапа - обще-подготовительные (базовый) и специально-подготовительной. На этапе спортивного совершенствования происходит увеличение доли специальной физической подготовки. Соревновательный период разбивается на 3 этапа - ранний соревновательный, специализированной подготовки и основной соревновательный.

Планирование годичного цикла подготовки юных бегунов и скороходов на этапах начальной и углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на 2 этапа: в первом случае - обще-подготовительные (базовый) и

специально-подготовительной, во втором – ранний соревновательный и основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

План - схема годичного цикла

Рациональная подготовка легкоатлета строится с учетом:

1. традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;
2. правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах;
3. соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
4. динамика физической подготовленности;
5. основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Режим учебно-тренировочной работы (максим., в час)

1. Группа начальной подготовки-9ч

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

2. История развития легкоатлетического спорта:

- место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр;
- легкая атлетика в дореволюционной России;
- развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции;
- развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны;
- всероссийские рекорды юношей, девушек и взрослых.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- система кровообращения и значение крови;
- нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп;
- работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;

- дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- понятие об утомлении и перетренированности;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

- гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой;
- причины травм и их профилактика;
- использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма;
- понятие о тренированности и спортивной форме;
- значение массажа и самомассажа;
- личная гигиена спортсмена;
- вред курения и употребления спиртных напитков;
- гигиена в быту;
- правильное питание спортсмена;
- что нужно знать о тренировке;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах;
- дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев

5. Места занятий, оборудование и инвентарь:

- беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция;
- места занятий для прыжков и метаний;
- оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

6. Основы техники видов легкой атлетики:

- общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
- индивидуальные особенности выполнения техники движений;
- взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований;
- качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

7. Методика обучения и тренировка:

- обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- применение в процессе обучения дидактических принципов советской педагогики;
- роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;

- важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- определение и исправление ошибок;
- особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами;
- перспективное (многолетнее) планирование;
- индивидуальный план, дневник;
- разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании;
- участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика:

- виды соревнований;
- ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом;
- подготовка мест занятий и соревнований;
- судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- правила и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд;
- оценка достижений в легкой атлетике;
- положение о соревнованиях для различных возрастных групп;
- принципы составления расписания соревнований;
- организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях;
- самостоятельное проведение разминки;
- самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности;
- обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Общая физическая подготовка

(Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений).

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения:

Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах

Упражнения со скакалкой.

1. Акробатические упражнения: Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок назад. Варианты различных кувырков.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

1. Спортивные игры.

Баскетбол, ручной мяч, футбол, волейбол – основы умений и простейших технических навыков, игры по упрощённым правилам на этапе начальной подготовке.

Обучение перечисленным играм по современным правилам на этапах учебно-тренировочного цикла.

1. Подвижные игры: «День и ночь», сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки».

6. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

1. Ходьба на лыжах и катание на коньках.
2. Походы выходного дня.
3. Метания малого мяча на дальность, метания и толкания метболов.

Психологическая подготовка

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта других спортсменов.

Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

На учебно-тренировочном этапе наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления работоспособности юных спортсменов – это рациональное планирование тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; отдельных занятий; дней отдыха. Из дополнительных средств – систематическое использование гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

Медико-биологический контроль

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

1. определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий бегом на короткие, средние, длинные дистанции и спортивной ходьбой;
2. систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок;

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов. Контроль за состоянием здоровья осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, осуществляется с целью получения учащимися звания инструктора-общественника, и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. А также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

2.5 Инструктаж по технике безопасности при проведении

учебно-тренировочных занятий по ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся:

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению легкоатлетических упражнений;
- в спортивной одежде и обуви, соответствующих проводимому виду легкоатлетических упражнений.

1. При занятиях легкой атлетикой учащиеся обязаны соблюдать правила поведения для учащихся.
2. График занятий легкой атлетикой определяется календарным планированием, утвержденным директором школы.
3. Опасными факторами при занятиях легкой атлетикой являются:

- физические (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; метательные снаряды; статические и динамические перегрузки; экстремальные погодные условия);

- химические (пыль).

1.2. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством тренера-преподавателя оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.3. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.4. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий учащийся обязан:

- изучить содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве.
 1. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
 2. Запрещается приступать к занятиям легкой атлетикой при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку во время движения;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия;
- выполнять только те виды легкоатлетических упражнений, которые указаны тренером-преподавателем.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы учащийся должен прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

2. При обнаружении во время занятий признаков солнечного ожога учащийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.
3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений) немедленно сообщить об этом лицу тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.
4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

После окончания занятий учащийся обязан:

- сдать полученный инвентарь;
- с разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку;
- переодеться, по возможности принять душ;
- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятия по легкой атлетике.

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь данными принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы.

Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждения итогов его выполнения;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодные контрольно-переводные испытания для обучающихся (промежуточная аттестация).

Ежегодно приказом по Организации утверждаются: сроки сдачи контрольно-переводных испытаний и состав приёмной комиссии.

В случае неудачной сдачи контрольно-переводных испытаний обучающийся имеет право на пересдачу.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие испытания по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с контрольно-переводными испытаниями на следующий этап (период) подготовки не переводится, остаются на повторный год, либо данные обучающиеся переводятся на спортивно-оздоровительный этап.

Для досрочного перевода, обучающегося на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать контрольно-переводные испытания, соответствующие данному этапу (периоду) подготовки, показать высокие спортивные результаты на соревнованиях, иметь соответствующий спортивный разряд.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Физическая подготовка» (общая и специальная физическая подготовка) используются контрольно-переводные нормативы, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

Контрольно-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.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них – целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение – установка на соразмерность в развитии физических качеств, т. е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

Приём в группы начальной подготовки осуществляется, согласно Устава Учреждения при наличии у ребёнка медицинской справки о годности по состоянию здоровья к занятиям спортом и письменного разрешения родителей (представителей) ученика.

Переводные нормативы по общефизической подготовке в группах начальной подготовки (бега на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба)

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы 1 года обучения на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,6	6,0	6,3	6,6	6,9
Координация	Челночный бег	8,4	8,7	9,0	9,3	9,7
Выносливость	3x10м Бег 5 минут	900	800	750	700	650
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160	140	120	110	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; 7	-8 и меньше

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1 Список литературы

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
3. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья,1990. - 60 с.

5. 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.

6. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.

7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

8. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

9. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.

10. Филлин В.П. воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

Рекомендуемая литература для детей и родителей:

1. Шмаков С. Детям о здоровье//С. Шмаков// Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.94-128.
2. Вайнер Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. — №12, 2009. — №1. – С.47
3. Зубова С. А. Рациональное питание: Урок-практикум, 9-й класс/С. А. Зубова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.17-21
4. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.
5. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М, 2004. – 302 с.

5.2 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
2. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
3. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
4. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация