Отдел образования
администрации г. Уварово Тамбовской области

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом совете
протокол от 01.09.2021г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ директора
МБОУ ДО ДЮСШ №72-од
от 01.09.2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

(физкультурно-спортивная направленность)
Возраст учащихся – 6-17 лет
Уровень освоения: ознакомительный
Срок реализации: 10 месяцев

Разработчик программы:
зам.директора по УВР Фомичева И.В.
методист Горнова Л.Б.

г.Уварово

2021 г.

ИНФОРМАЦИОНАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Зам. директора по УВР Фомичева Ирина Викторовна методист Горнова Лариса Борисовна
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Ознакомительный
4.5. Вид программы	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	6-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	10 месяцев

Содержание

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 6
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 8
1.3.1. Учебный план 8
1.3.2. Содержание программы 11
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ …….. 16

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 18
2.1.1 Материально-техническое обеспечение 18
2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ 18
2.3 Методическое обеспечение программы 21
2.4.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 23

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» (далее Программа) муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее ДЮСШ) ориентирована на такой вид спорта, как лёгкая атлетика.

Направленность программы – ***физкультурно-спортивная***.

Уровень освоения содержания образования – ***ознакомительный.***

Форма реализации **– *групповая.***

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт». Программа также учитывает результаты анализа детского и родительского спроса.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за более раннего возраста и состояния здоровья. Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей ***6-17 лет***.

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

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

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Основная функция Программы – физическое образование.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в учебных группах МБОУ ДО ДЮСШ по предпрофессиональной программе.

Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 9 лет, поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 6-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

В основу отбора и систематизации материала положены ***принципы комплексности, преемственности и вариативности.***

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи

педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

На обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам принимаются дети дошкольного возраста, школьники, не достигшие минимального возраста, дающего права на поступление в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным образовательным программам. Зачисление в ДЮСШ на обучение по общеобразовательным общеразвивающим программам осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинского допуска для занятий в спортивной школе.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакансий. Количество детей в группе – 10-15 человек.

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.

Сроки реализации программы – 10 месяцев.

Количество учебных часов – 168 часа.

Форма обучения - очная.

Основные формы занятий:

Урочная форма:
- групповое занятие;
- теоретическое занятие.

Внеурочная:
- соревнование;
- домашнее задание.

Режим занятий

Таблица №1

Этапный норматив / Этап и год подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Спортивно-оздоровительный	4	2	168	84

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы – создание условий для развития физических качеств и способностей необходимых для занятий лёгкой атлетикой, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

Обучающие:

- Развить основные физические способности (качества) и повысить функциональные возможности организма;

- Повысить общий уровень теоретических знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;

- 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.

- Создать положительного отношения обучающихся к виду спорта лёгкая атлетика, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

Развивающие:

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

- Развивать умение взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося.

- Развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося.

- Развивать коммуникативные качества и умения работать в команде

- 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.

Виды и формы контроля: *педагогический* (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольно-переводных испытаний) и *врачебный*.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольно-переводных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль над выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Возраст занимающихся – от 6 до 17 лет. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Единицей измерения учебного времени в МБОУ ДО ДЮСШ является один академический час продолжительностью 45 минут. Продолжительность одного занятия не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе – двух академических часов, т.е. 90 минут

В течение учебного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий и по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.

Примерный учебный план на 42 недели

Таблица №2

№	Тема	Кол-во часов, в том числе			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
I.	**Теоретическая подготовка**	**14 ч**	**14**		Опрос, собеседование, тест-задания
1.1.	Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	2		
1.2.	История развития легкой атлетики.	2	2		
1.3.	Гигиена, закаливание, режим	3	3		

	тренировочных занятий и отдыха, питание.				
1.4.	Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения	3	3		
1.5.	Самоконтроль	3	3		
II.	**Общая и специальная физическая подготовка:**	**110 ч**		**110 ч**	Тестирование
2.1	-строевые команды и приёмы	11		11	
2.2	-комплексы утренней зарядки	11		11	
2.3	-упражнения для развития быстроты	11		11	
2.4	-упражнения для развития гибкости	12		12	
2.5	-упражнения для развития силовой выносливости	12		12	
2.6	-упражнения для развития координации	12		12	
2.7	- кроссовая подготовка, ходьба	16		16	
2.8	-имитационные, прыжковые упражнения	12		12	
2.9	-упражнения для развития скоростной выносливости	13		13	
III.	**Технико-тактическая подготовка**	**30 ч**		**30 ч**	Наблюдение, тестирование,
3.1	-обучение бегу на 60 м	10		10	
3.2	-обучение бегу на 100 м	10		10	
3.3	-обучение бегу на 300 м	10		10	
IV.	**Участие в соревнованиях**	**8 ч**		**8 ч**	Наблюдение
V.	**Итоговая аттестация**	**2 ч**		**2 ч**	Тестирование
VI.	**Медицинское обследование**	**4 ч**		**4 ч**	
	ИТОГО	**168**	**14**	**154**	

Календарный учебный график

Таблица №3

	Виды подготовки	всего	месяц									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
I	Теоретическая подготовка	14 час.	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1
II	Общая физическая подготовка	80 час.	8	8	8	9	9	7	8	8	7	8
	Специальная физическая подготовка	30 час.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
III	Технико-тактическая подготовка	30 час.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
IV	Участие в соревнованиях	8 час.				3			2	3		1
V	Промежуточная (итоговая) аттестация	2 час.									2	
VI	Медицинское обследование	4 час.	2					2				
	Всего	**168**	18	16	16	18	16	16	18	18	16	16

1.3.2. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Тема: Требования техники безопасности.

- Общие требования безопасности.
- Требования безопасности перед началом занятий.
- Требования безопасности во время занятий.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях.
- Требования безопасности по окончании занятий.

Тема: История развития легкой атлетики.

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта (история)
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.
- Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

-Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.

-Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

Тема: Самоконтроль

-Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.

-Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.

-Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

-Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

-Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.

-Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, специальная - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для общей физической подготовки используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной - строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

Развитие силы (силовая подготовка)

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений), упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

· Упражнения на снарядах и со снарядами

· Упражнения из других видов спорта

· Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

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

Развитие выносливости

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время, упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба). Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения **для бегунов** (бег с высоким поднимаем бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка – процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие

проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Специальная выносливость – способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила – способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Техническая подготовка

Техническая подготовка – это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника – это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание – целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или иного технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр кинокольцовок, видеозаписей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического

характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяч.

Участие в соревнованиях

Соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта. Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) подготовительные; 3) отборочные; 4) подводящие; 5)главные соревнования.

1.Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

2.Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований.

3.Основные соревнования. В них учащийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируя соревнования, тренеры-преподаватели должны учитывать ряд положений:

• привлекать учащегося к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, если он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;

• соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;

• необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс спортивной подготовки, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности учащегося в отборочных и главных соревнованиях.

Промежуточная (итоговая) аттестация

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с

легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. Систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала.
- Оценки результатов выступления в соревнованиях.
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития учащихся спортивно-оздоровительного этапа.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных легкоатлетов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемый результат реализации Программы:

приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) В области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) В области вида спорта «Лёгкая атлетика»:
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.По окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20 % - с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы начальной подготовки.

Реализация данной программы позволит подготовить детей младшего школьного возраста для обучения по предпрофессиональной программе, а также произвести отбор наиболее перспективных детей для формирования сборной команды, которая сможет достойно представить муниципалитет в спортивных соревнованиях регионального и межрегионального уровня.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график
Количество учебных недель – 42
Количество учебных дней – 84
Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 июня
Продолжительность каникул – с 1 по 10 января.

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1.1. Материально-техническое обеспечение программы

1 Колодки стартовые стандартные - 6 компл.
2 Стойка для приседания со штангой.
3 Штанга тяжелоатлетическая - 1 компл.
4 Маты гимнастические - 5 шт
5 Шиповки для бега на средние и длинные дистанции - 8 пар
6 Секундомер - 2шт.
7 Эспандер - 20 шт.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

К аттестации относятся следующие формы: опрос, собеседование, тест-задания, тестирование, наблюдение.

Формой аттестации и подведения итогов реализации данной программы является тестирование.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная, итоговая аттестация учащихся.

- Текущий контроль - это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления тренировочной деятельности в соответствии с образовательной программой.
- Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения предметных областей, предусмотренных образовательной программой, по итогам учебного года внутри этапа подготовки.
- Итоговая аттестация – это форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы по итогам обучения на определённом этапе подготовки.

Задачи текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации:

- выявление результатов освоения учащимися образовательной программы;
- мониторинг результатов контрольно-переводных испытаний;

- анализ полноты реализации дополнительных образовательных программ по видам спорта;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации дополнительных образовательных программ;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательного процесса.

Формы текущего контроля определяются тренером-преподавателем самостоятельно и зависят от уровня подготовки учащихся и содержания тренировочной деятельности на конкретном тренировочном занятии.

Формой промежуточной и итоговой аттестации являются контрольные испытания, которые проводятся в виде тестирования по теоретической, общей, специальной (специальной физической) и технико-тактической подготовке.

Программа тестирования:

- Бег 30м. – с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводиться на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см – выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) – выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
- Подтягивание (мальчики), кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются в 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

ДЕВУШКИ

Таблица №4

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ					
			7-8	9	10	11	12	13
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200
		4	140	150	160	170	180	190
		3	130	140	150	180	170	180
3	Челночный бег 3 х 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20
		4	8	10	12	14	16	18
		3	6	8	10	12	14	16

ЮНОШИ

Таблица №5

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ					
			7-8	9	10	11	12	13
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210
		4	150	160	170	180	190	200
		3	140	150	160	170	180	190
3	Челночный бег 3 х 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16
		4	4	6	8	10	12	14
		3	2	4	6	8	10	12

2.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица №6

Раздел	*Форма занятия*	*Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса*	*Форма подведения итогов*
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Общая и специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	А) Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. Б) Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Технико-тактическая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, беседа, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований, участие в соревнования х.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Итоговая аттестация	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

	Сдача контрольных норм по ОФП. Судейство и организация соревнований.		
Медицинское обследование	Медосмотр		

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
9. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
10. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
11. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
12. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

Для детей:

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.

Перечень Интернет-ресурсов

- http://dusshuvarovo.68edu.ru/
- сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области ("http://sport.tmbreg.ru/")
- сайт Управления образования и науки Тамбовской области (obraz.tmbreg.ru)
- сайт отдела образования администрации г.Уварово (http://ooguvr.68edu.ru/)
- электронный журнал «Профилактика зависимостей» (http://www.centr-antipav.ru)