Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа имени А.И. Тюрева»
Ковылкинского муниципального района

Рассмотрена
Педагогическим советом МБУ ДО «ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района
протокол №1 от «25» 08 2023 года

Утверждаю
Директор МБУ ДО ««ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района
_____ А.И. Тюрев

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: спортивно-оздоровительный
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики программы:
старший тренер-преподаватель Горбунов М.М.
заместитель директора по УВР Глазкова А.А.

г. Ковылкино, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Учебно-тематический план	7
4.	Содержание программы	8
5.	Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год	17
6.	Календарно-тематическое планирование программы	18
7.	Планируемые результаты освоение образовательной программы	26
8.	Оценочные материалы программы	27
9.	Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля	32
10.	Материально - техническое обеспечение программы	33
11.	Список использованной литературы	34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Программа предназначена для тренеров-преподавателей, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на детей от 6 лет и старше.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования Республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Мордовия»;
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района;

Направленность программы – физкультурно-спортивная;

Актуальность программы.

Сегодня все более актуальной становится проблема качественного улучшения состояния здоровья подрастающего поколения, формирования у детей потребностей в здоровом образе жизни. Актуальность и значимость данной программы заключается в том, что она, благодаря большим возможностям такого вида спорта, как легкая атлетика, позволяет решать задачи физического развития учащихся, воспитания разносторонне развитой личности школьников, физической подготовки и укрепления здоровья учащихся, формирования потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Программа разработана для реализации в спортивной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся 6 лет и старше. Заниматься в секции могут все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Содержание программы не требует от учащихся дополнительных знаний, подбор игр и заданий отражает реальную физическую, интеллектуальную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Срок реализации – 8 лет.

Количество часов, режим занятий:

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. количество детей в группе (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный	1-й	6 лет	10/20	6	3	252
	2-й	7 лет	10/20	6	3	252
	3-й	8 лет	10/20	8	4	336
	4-й	9 лет	10/15	8	4	336

	5-й	10 лет	10/15	10	5	420
	6-й	11 лет	10/15	10	5	420
	7-й	12 лет	10/15	12	6	504
	8-й	13 лет	10/15	12	6	504

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и обучающегоя. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается термины, история легкой атлетики и др. Для повышения интереса к легкой атлетике и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать и иметь представление:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

У учащихся будут сформированы установки на здоровый и безопасный образ жизни**, получат развитие** нравственные и волевые личностные качества: целеустремлённость, настойчивость, умение побеждать, чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, содействие укреплению здоровья детей и подростков посредством овладения навыками легкой атлетики.

Задачи:

- **Образовательные**
- обучение необходимым понятиям и теоретическим сведениям в области физической культуры и спорта;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- подготовка к выполнению комплекса ГТО.
- **Развивающие**
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- содействие правильному физическому развитию;
- развитие спортивных навыков, познавательных интересов;
- привитие гигиенических навыков и умений.
- **Воспитательные**
- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- выработки воли и характера, формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание чувства товарищества, коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

стабильность списочного состава детей, посещаемость;

динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;

уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

формирование знаний, умений и навыков по легкой атлетике;

выполнение нормативов по ОФП;

вовлечение в систему регулярных занятий.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки спортсменов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики легкой атлетики, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики легкой атлетики. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики легкой атлетики, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика: постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку. Постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема нагрузок.

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

№	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	**года обучения**							
		1-й год	**2 -й год**	**3-й год**	**4-й год**	**5-й год**	**6-й год**	**7-й год**	**8-й год**
1.	**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**	8	8	8	8	8	8	8	8
	ИТОГО	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**
2.	**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**								
	Общая физическая подготовка	112	112	181	181	161	161	160	160
	Специальная физическая подготовка	87	87	108	108	187	187	208	208
	Технико-тактическая подготовка	39	39	33	33	58	58	122	122
	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4
	Участие в соревнованиях	согласно календарному плану соревнований							
	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2	2	2
	ИТОГО	**244**	**244**	**326**	**324**	**408**	**408**	**490**	**490**
	ВСЕГО ЧАСОВ	**252**	**252**	**336**	**336**	**420**	**420**	**504**	**504**

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения. Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября. Продолжительность учебного года – 42 недели.

Основной формой проведения является учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочное занятие делится на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач урока, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительную часть занятия включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

Подготовительная часть.

Задачи подготовительной части занятия:

- Организация занимающихся;
- Подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- Строевые упражнения
- Упражнения на внимание;
- Различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;

При проведении подготовительной части занятия необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
2. Начинать занятие с построения и постановки задач;
3. Проводить подготовительную часть без значительных пауз;
4. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
5. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
6. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;
7. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными.

Основная часть.

Задачи основной части занятия:

- Изучение и совершенствование техники;
- Освоение элементов тактики;
- Повышение физической подготовленности занимающихся;
- Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;

 Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

 Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
 Подвижные игры;

Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники волейбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

4.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала выделено 6 основных тем:

1. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития легкой атлетике в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятии. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках. Режим для школьников, занимающихся спортом: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания.

4. Гигиена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. 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.

5. Спортивно-техническая подготовка легкоатлетов. Воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка легкоатлетов. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятии: Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, 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. Особенности техники низкого старта и стартового разгона: Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправлений. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей. Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования: Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

6. Правила и организация соревнований. Места занятий и инвентарь.

На этап спортивно-оздоровительной подготовки набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Основными задачами являются: укрепление здоровья, улучшение физического развития, овладение основами техники выполнения упражнений; разносторонняя физическая подготовленность, выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям, воспитание черт характера.

Основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 200м, 400 м, 600 м прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие и средние дистанции делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции и длинные дистанции 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в июне в спортивно-оздоровительном лагере. В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке. *Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта. *Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены; При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; Выполнение упражнений без разминки;

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю; -

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве; Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов; Провести разминку

Требования безопасности во время занятий

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку; Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку; Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки; Не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Воспитательная работа

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связанно с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: - *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; - *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. *Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует

специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.

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. Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо - и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства воспитания. 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 отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой

участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать: конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки; оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

-количество учебных недель – 42;

-количество учебных дней – 294;

-продолжительность каникул – осенние с 30 октября 2023 г. по 07 ноября 202 г.;
зимние с 29 декабря 2023 г. по 09 января 2024 г.;
весенние с 26 марта 2024 г. по 03 апреля 2024 г.;
летние с 31 мая 2024 г. по 31 августа 2024 г.

-дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1,2-го года обучения (6 часов в неделю)

№п/п	Разделы подготовки	М Е С Я Ц Ы												годовой объём в часах
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	**Теоретическая подготовка**	**1**	**1**	**1**		**1**		**1**	**1**	**1**	**1**			**8**
1.1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1								1				**2**
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития легкой атлетике в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.		1											**1**
1.3.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятии:			1										**1**
1.4.	Гигиена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.					1								**1**
1.5.	Спортивно-техническая подготовка легкоатлетов. Воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка легкоатлетов.							1			1			**2**
1.6.	Правила и организация соревнований. Места занятий и инвентарь.								1					**1**
2.	**Общая физическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**		**112**
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.2.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.3.	Акробатические упражнения													
2.4.	Упражнения для развития физических качеств (гибкости, ловкости, подвижности в суставах, силы и т.д.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
2.6.	«Барьерная школа»													
2.7.	Работа в тренажерном зале													
3.	**Специальная физическая подготовка**	**6**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**			**87**
3.1.	Специальные подводящие и беговые	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			

	упражнения													
3.2.	Специальные подводящие и прыжковые упражнения (с места, тройной, 7-ми кратный)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
3.3.	Скоростная работа (10 м, 20 м, 30 м, 60 м, 100 м)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.4.	Метание снаряда	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.5.	Толкание ядра		1	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.6.	Прыжки в длину		1	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.7.	Прыжки в высоту		1	1	1	1	1	1	1	1	1			
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**			**39**
4.1.	Техника высокого старта и стартового разгона	2	1	1	1		1	1	1					
4.2.	Техника низкого старта и стартового разгона	1	1	1		1				1	1			
4.3.	Обучение основам техники прыжка в длину с места		1	1		1	1	1	1	1	1			
4.4.	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега		1	1		1				1	1			
4.5.	Обучение основам техники прыжка в высоту				1	1	2	2	2	1	1			
4.6.	Обучение основам техники метания				1		1	1	1					
4.7.	Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования				1									
5.	**Контрольные испытания**	2								2				
6.	**Соревнования**	**по календарю соревнований**												
7.	**Медицинский контроль**	2												
	ИТОГО	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**26**	**24**	**10**		**252**

Учебно-тематический план 3,4-го года обучения (8 часов в неделю)

№п/п	Разделы подготовки	М Е С Я Ц Ы												годовой объём в часах
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	**Теоретическая подготовка**	**1**	**1**	**1**		**1**		**1**	**1**	**1**	**1**			**8**
1.1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1								1				**2**
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития легкой атлетике в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.		1											**1**
1.3.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятии:			1										**1**
1.4.	Гигиена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.					1								**1**
1.5.	Спортивно-техническая подготовка легкоатлетов. Воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка легкоатлетов.							1			1			**2**
1.6.	Правила и организация соревнований. Места занятий и инвентарь.								1					**1**
2.	**Общая физическая подготовка**	**14**	**18**	**18**	**18**	**20**	**18**	**18**	**15**	**15**	**15**	**12**		**181**
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
2.2.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
2.3.	Акробатические упражнения			2	2	2	2	2			2			
2.4.	Упражнения для развития физических качеств (гибкости, ловкости, подвижности в суставах, силы и т.д.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4		
2.5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4		
2.6.	«Барьерная школа»	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1			
2.7.	Работа в тренажерном зале		2		1	2	1	1						
3.	**Специальная физическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**12**	**10**	**12**	**10**	**12**	**10**	**12**			**108**
3.1.	Специальные подводящие и беговые	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3			

	упражнения													
3.2.	Специальные подводящие и прыжковые упражнения (с места, тройной, 7-ми кратный)	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2			
3.3.	Скоростная работа (10 м, 20 м, 30 м, 60 м, 100 м)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
3.4.	Метание снаряда	1	1		1			2	1	1	1			
3.5.	Толкание ядра													
3.6.	Прыжки в длину	2	2		2				1	1	1			
3.7.	Прыжки в высоту			2	2	2	1	2	2	2	2			
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**3**	**4**	**4**	**2**	**1**	**2**	**3**	**6**	**4**	**4**			**33**
4.1.	Техника высокого старта и стартового разгона	1	1		1		1	1	1	1				
4.2.	Техника низкого старта и стартового разгона	1		1			1		1	1				
4.3.	Обучение основам техники прыжка в длину с места	1	1						1	1	1			
4.4.	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега		1	1					1		1			
4.5.	Обучение основам техники прыжка в высоту			1	1	1		1	1	1	1			
4.6.	Обучение основам техники метания			1				1	1		1			
4.7.	Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования		1											
5.	**Контрольные испытания**	2								2				**4**
6.	**Соревнования**	по календарю соревнований												
7.	**Медицинский контроль**	2												**2**
	ИТОГО	**32**	**33**	**33**	**32**	**32**	**32**	**33**	**34**	**32**	**32**	**12**		**336**

Учебно-тематический план 5,6-го года обучения (10 часов в неделю)

№п/п	Разделы подготовки	М Е С Я Ц Ы												годовой объём в часах
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	**Теоретическая подготовка**	**1**	**1**	**1**		**1**		**1**	**1**	**1**	**1**			**8**
1.1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1								1				**2**
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития легкой атлетике в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.		1											**1**
1.3.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятии:			1										**1**
1.4.	Гигиена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.					1								**1**
1.5.	Спортивно-техническая подготовка легкоатлетов. Воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка легкоатлетов.							1			1			**2**
1.6.	Правила и организация соревнований. Места занятий и инвентарь.								1					**1**
2.	**Общая физическая подготовка**	**14**	**15**	**15**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**10**		**161**
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2.2.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.3.	Акробатические упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.4.	Упражнения для развития физических качеств (гибкости, ловкости, подвижности в суставах, силы и т.д.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
2.5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4			
2.6.	«Барьерная школа»		1	1	1	1	1	1	1	1	1			
2.7.	Работа в тренажерном зале		1	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.	**Специальная физическая подготовка**	**16**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**9**		**187**
3.1.	Специальные подводящие и беговые	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		

	упражнения													
3.2.	Специальные подводящие и прыжковые упражнения (с места, тройной, 7-ми кратный)	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		
3.3.	Скоростная работа (10 м, 20 м, 30 м, 60 м, 100 м)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		
3.4.	Метание снаряда	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
3.5.	Толкание ядра													
3.6.	Прыжки в длину	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
3.7.	Прыжки в высоту	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1		
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**6**			**58**
4.1.	Техника высокого старта и стартового разгона	1	1	1	1	1	1	1	1		1			
4.2.	Техника низкого старта и стартового разгона	1	1	1	1	1	1	1	1		1			
4.3.	Обучение основам техники прыжка в длину с места		1	1	1	1	1	1	1		1			
4.4.	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега	1	1	1	1	1	1	1	1		1			
4.5.	Обучение основам техники прыжка в высоту	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1			
4.6.	Обучение основам техники метания	1	1	1		1	1	1	1	1	1			
4.7.	Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования	1			1					1				
5.	**Контрольные испытания**	2								2				**4**
6.	**Соревнования**	по календарю соревнований												
7.	**Медицинский контроль**	2												**2**
	ИТОГО	**41**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**19**		**420**

Учебно-тематический план 7,8-го года обучения (12 часов в неделю)

№п/п	Разделы подготовки	М Е С Я Ц Ы												годовой объём в часах
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	**Теоретическая подготовка**	**1**	**1**	**1**		**1**		**1**	**1**	**1**	**1**			**8**
1.1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1								1				**2**
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития легкой атлетике в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.		1											**1**
1.3.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятии:			1										**1**
1.4.	Гигиена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.					1								**1**
1.5.	Спортивно-техническая подготовка легкоатлетов. Воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка легкоатлетов.							1			1			**2**
1.6.	Правила и организация соревнований. Места занятий и инвентарь.								1					**1**
2.	**Общая физическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**16**	**15**	**16**	**15**	**15**	**15**	**15**	**8**		**160**
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2		
2.2.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.3.	Акробатические упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.4.	Упражнения для развития физических качеств (гибкости, ловкости, подвижности в суставах, силы и т.д.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		
2.5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2.6.	«Барьерная школа»	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
2.7.	Работа в тренажерном зале	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
3.	**Специальная физическая подготовка**	**18**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**10**		**208**
3.1.	Специальные подводящие и беговые	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		

	упражнения													
3.2.	Специальные подводящие и прыжковые упражнения (с места, тройной, 7-ми кратный)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
3.3.	Скоростная работа (10 м, 20 м, 30 м, 60 м, 100 м)	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		
3.4.	Метание снаряда	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
3.5.	Толкание ядра	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
3.6.	Прыжки в длину	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
3.7.	Прыжки в высоту	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**10**	**4**		**122**
4.1.	Техника высокого старта и стартового разгона	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
4.2.	Техника низкого старта и стартового разгона	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
4.3.	Обучение основам техники прыжка в длину с места	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		
4.4.	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		
4.5.	Обучение основам техники прыжка в высоту	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
4.6.	Обучение основам техники метания	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
4.7.	Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
5.	**Контрольные испытания**	2								2				**4**
6.	**Соревнования**	по календарю соревнований												
7.	**Медицинский контроль**	2												**2**
	ИТОГО	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**24**		**504**

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- укрепление здоровья обучающихся;
-воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
- привитие стойкого интереса к занятиям спорта;
- овладение основами теоретических знаний и практических умений в волейболе.

По итогам обучения по программе обучающиеся должны:

Знать:

- историю развития спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни, основы здорового питания;
- состояние и развитие легкой атлетики в России;
- правила техники безопасности;

Уметь:

- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- выполнять комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- владеть техникой бега, техникой прыжка в длину и высоту, техникой метания;

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- Участие в судействе школьных соревнованиях по волейболу;
- Беседа по теоретическим вопросам.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся легкой атлетикой на спортивно-оздоровительном этапе тренировочного процесса, являются: общая посещаемость тренировок; уровень и динамика спортивных результатов; участие в соревнованиях; нормативные требования спортивной квалификации; теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На этом этапе спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Требования к результатам освоения Программы

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: 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 спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (требования, нормы и условия выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике; 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);
- 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 легкой атлетикой.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных

возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- 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, умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами; умение развивать профессионально необходимые физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; навыки сохранения собственной физической формы.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности обучающихся:

- *Бег:* на 30, 60 и 1000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Прыжки в длину с места*: проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2.Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3.Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4.Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо: показать высокие спортивные результаты на соревнованиях; выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке; по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

<u>В области теории и методики физической культуры и спорта</u>*:* история развития избранного вида спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила велоспорта-шоссе, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорту-шоссе; федеральный стандарт спортивной подготовки по велоспорту-шоссе; 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); 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 велоспортом-шоссе.

<u>В области общей и специальной физической подготовки</u>*:* освоение комплексов физических упражнений; развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- 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 легкой атлетике.

<u>В области других видов спорта и подвижных игр</u>: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами; умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к результатам реализации Программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке (девушки, юноши)

Вид физической подготовки	Нормативы	года обучения															
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения		6 год обучения		1 год обучения		2 год обучения	
		дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.
Общая и специальная физическая подготовка	Бег 30 м (сек)	6,9	6,7	6,7	6,5	6,4	6,3	6,0	5,9	5,8	5,6	5,5	5,4	4,9	4,7	4,6	4,4
	Бег 60 м (сек)	13,2	13,0	13,0	12,8	12,8	12,5	12,5	12,1	11,8	11,6	10,8	10,4	9,1	8,6	8,4	7,6
	Бег 100 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13,3	12,6	13,1	12,1
	Бег 300 м (мин)	1,16	1,14	1,12	1,10	1,06	1,04	1,02	1,01	1,0	0,58	0,58	0,54	0,51	0,47	0,48	0,44
	Бег 30 м с ходу (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,5	4,3	4,4	4,1	4,1	4,0
	Прыжок в длину с места (см)	135	140	140	145	150	155	160	165	170	175	180	190	195	215	210	245
	Тройной прыжок с места (см)	490	520	515	540	575	600	600	625	615	645	630	680	655	700	675	720

9. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА, ФОРМЫ И ТИПЫ ЗАНЯТИЙ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Методы и приемы организации образовательного процесса:

Методы:

- научности;
- доступности (обучающимся);
- результативности;
- воспроизводимости (другими педагогами);
- эффективности.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям легкой атлетикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами - в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий секции легкая атлетика имеется следующее оборудование и инвентарь:

- Барьер легкоатлетический – 12 шт.;
- Мяч набивной (медицинбол) – 10 шт.;
- Кроссовки легкоатлетические – 45 шт.;
- Майка легкоатлетическая – 45 шт.;
- Шорты спортивные – 45 шт.;
- Гири спортивные – 2 шт.;
- Секундомер – 3 шт.;
- Мат для прыжков в высоту – 1 шт.;
- Стойки под планку для прыжков в высоту-2 шт.;
- Планка для прыжков в высоту – 3 шт.;
- Мостик гимнастический – 2 шт.;
- Снаряд для метания – 5 шт.;

11. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Интернет-ресурсы:
1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. http://www.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики

1. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, 2001г.
2. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г.
3. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г
4. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г.
5. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
6. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
7. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
9. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
10. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995.
11. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 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. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003 16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999. 17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
16. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
17. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература,
18. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003