Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета от 19.10.2022 г. Протокол №3

УТВЕРЖДЕНА Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ _____И. С. Ременникова Приказ № 423/1от 02.11.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»

Уровень: базовая Возраст обучающихся: 7-12 лет Срок реализации: (864 часа) Форма обучения: очная

Автор-составитель: Васильев Владислав Борисович педагог дополнительного образования

Год разработки программы 2022

Лист внесения изменений в программу

Дата изменений	внесения	Раздел программы	Внесенные изменения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» педагога дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Васильева Владислава Борисовича рекомендована к реализации.

Методист Завьялова Елена Анатольевна

02.11.2022 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4					
1.1. Пояснительная записка	4					
1.2. Цель и задачи программы	10					
1.3. Содержание программы. Учебный план	12					
1.4. Планируемые результаты	27					
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	29					
2.1. Календарный учебный график						
2.2. Условия реализации программы	30					
2.3. Формы аттестации	31					
2.4. Оценочные материалы	32					
2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (УМК)	33					
2.6. Воспитательная работа						
Список литературы						
Приложение	41					

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы «Легкая атлетика» является:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г.№304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее -ФЗ№273);

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 $N_{\underline{0}}$ 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным ПО общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ№ 533);

Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Актуальность. Огромное количество детей в возрасте от 7 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания яркий Педагогические умения, эмоциональный способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Из года в год увеличивается количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду своих особенностей индивидуальных данная категория летей возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных Организация и введение спортивно-оздоровительных помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом детей и подростков. Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Одной из массовых форм занятий физкультурноспортивной направленности является легкая атлетика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

Правила соревнований с учетом тенденций развития легкой атлетики, предъявляют повышенные требования к знаниям и выполнению настоящих правил и положение о соревнованиях;

- быть выдержанными и корректными по отношению к своим соперникам и коллегам;
- проявлять высокие моральные качества, строго соблюдать нравственные принципы спорта
 - честность, принципиальность, благородство;
- делать все необходимое для развития знаний умений и навыков в легкой атлетике, заботясь о своём здоровье.

На начальном этапе уровень функционирования легкой атлетики опирается также на массовые занятия практически всех желающих детей 7-10 лет. Основной отбор в спортивно-оздоровительные группы целесообразен в возрасте 7 лет по вышеизложенным причинам. Разработка данной Программы вызвана необходимостью совершенствования учебнотренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке легкоатлетов. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала спортсменов.

Отличительные особенности данной программы. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики легкой атлетики. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровления и спортивной подготовки. Педагог преподносит обучающимся знания,

формирует навыки в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

целесообразность Пелагогическая ланной образовательной содействует программы обусловлена тем, что легкая атлетика разностороннему физическому развитию обучающихся в возрасте 7-12 лет, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной значительно расширяет возможности опорно-двигательного систем, аппарата. Специфика предметной деятельности и ценностно-смысловое содержание программы, а также принципы, формы, методы обучения и контроля позволяют эффективно создавать особую развивающую среду для общефизических способностей обучающихся. развития формирование их психического и нравственного здоровья, что способствует их приобщению к занятиям легкой атлетикой. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (активные методы, дифференцированное обучение (занятия, конкурсы, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов соревнований);
 - средствах обучения (перечень необходимого оборудования).

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации программы — 7-12 лет. Большой возрастной интервал объясняется сроком обучения.

На первый год обучения принимаются дети в возрасте от 7 до 10 лет,

На второй год обучения переводятся дети от 8 до 11 лет,

На третий год обучения переводятся дети от 9 до 12 лет,

Младший школьный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. На седьмом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках и беге, пытается осваивать более сложные движения. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и спортивные игры. Значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Младший школьный возраст (от 6-7 до 10-12 лет). В этот период происходит активное анатомо-физиологическое созревание организма.

Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те,

которые требуют точности. Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Ребенок достаточно четко координирует движения руками и ногами при выполнении сложных упражнений.

Таким образом, возраст 7–12 лет является важным периодом развития тех физиологических функций организма ребенка, которые способствуют реализации сложных психомоторных актов как в повседневной деятельности, так и на занятиях по легкой атлетике.

Набор свободный. Принимаются все желающие дети. Специальный отбор не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья, письменное заявление от родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), дети с особыми образовательными потребностями и дети-инвалиды при условии медицинского допуска.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Количество часов за год соответственно -216 часов для 1 (первого) года обучения и 324 часа для 2 (второго) и 3 (третьего) года обучения.

Количество учебных недель -108, месяцев -27.

В период школьных каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом;
 - продолжаться в форме учебно-тренировочных сборов и т.п.

Особенности организации образовательного процесса.

- Форма обучения: очная.
- Образовательный процесс направлен на становление личности обучающегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.
- Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов. Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку. Важной частью программы является участие обучающихся в соревнованиях.
- На всех этапах реализации программы предусмотрена работа с одарёнными детьми (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).
- В рамках этой работы осуществляется индивидуальный подход к обучению, создание максимально комфортных условий, благоприятного микроклимата в группе, ситуации успеха на занятиях, системность

стимулирования достижений, сотрудничество родителями. Одарённый ребёнок на занятиях получает дополнительный материал, развивает умение работать самостоятельно, помогает выполнить задания другим обучающимся.

- На первый год зачисляются дети 7-8 лет.
- Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2 год обучения.

Формы работы: в группах, в малых группах, индивидуально. Во время групповых занятий состав группы не должен превышать 15 человек.

Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Для занятий по легкой атлетике характерно определенная длительность этапов и строгая регламентация заданий.

- 1. Подготовительный этап разминка с помощью относительно легких упражнений.
- 2. Основной этап решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие легкой атлетике.
- 3. Заключительный этап выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- практические занятия в зале;
- тренировочные выезды, сборы;
- соревнования;
- самостоятельная работа обучающихся.

Состав группы – постоянный.

- Количество часов в неделю – 1 год обучения – 6 часов в неделю, 2-3 год обучения – 9 часов в неделю. Занятия 1 года обучения проходят 3 раза в неделю по 2(два) часа, занятия 2-3 года обучения проходят 3 раза в неделю по 3 (три) часа в спортивном зале, легкоатлетической арене.

Межпредметные связи. Инструмент конвергентного подхода, в основе которого целостное представление обучающихся об окружающей реальности. Программа позволяет обучающимся раскрывать таланты в абсолютно различных, но очень интересных и современных направлениях образовательной деятельности: история, гигиена, физиология, анатомия, физическая культура.

Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.

- образовательных Оценка результатов обучающихся общеобразовательной общеразвивающей по дополнительной программе Инструменты вариативный характер. оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки И познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.
- *Входная диагностика* позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако

с целью отбора обучающихся диагностика проводится не входная дальнейшего для прохождения программы, целью выявления c их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: тестирование, сдача нормативов. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

- *Текущий контроль* включает следующие формы: беседа, наблюдение, тестирование, соревнование, сдача нормативов.
- Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) середина и конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.
- Система контроля достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.
- В процессе контроля исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.
- Оценка образовательных результатов проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.
- Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.
- В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды,
- вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков упражнений в разных возрастных группах.
- Основной формой подведения итогов по реализации данной программы является результативность участия обучающихся в соревнованиях различных уровней и выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

Основные формы взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) обучающихся. Для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями детей. Педагог обучает

родителей, как правильно выполнять упражнения, сообщает об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных занятий.

- 1. Групповые формы:
- Дни открытых дверей.
- Родительское собрание.
- Совместные походы.
- Встречи с именитыми спортсменами и тренерами.
- Посещение мастер-классов ведущих специалистов в области спорта.
 - Совместная досуговая деятельность.
 - 2. Индивидуальные формы:
 - Анкетирование, диагностика.
 - Индивидуальная консультация (беседа).
 - Просветительская работа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы — формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой, компетенций силы, ловкости, выносливости и чёткости движений у обучающихся посредством организации целенаправленного процесса физического воспитания и спортивной подготовки, а также, воспитать здоровое, сильное, работоспособное и гармонично развитое молодое поколение.

Задачи:

1 год обучения

Личностные (воспитательные):

- сформировать общественную активность личности, ее гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;
- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества обучающихся, потребность личности в здоровом образе жизни;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.

Метапредметные (развивающие):

- развивать мотивацию к занятиям легкой атлетикой, к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки обучающихся.

Предметные (обучающие):

- выявить задатки и способности детей;
- формировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в легкой атлетике;

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений и ведении боя;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, скорости.

2 год обучения

Личностные (воспитательные):

- способствовать развитию физических способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;
 - сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

Метапредметные (развивающие):

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация и равновесие;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных движений, двигательных навыков и умений, присущих данному виду спорта. Обеспечить эффективный отбор и своевременную спортивную ориентацию одаренных, способных достичь высокого спортивного мастерства.

Предметные (обучающие):

- осуществлять подготовку квалифицированных бегунов в сборную города, республики по легкой атлетике, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов.
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

3 год обучения

Личностные (воспитательные):

- способствовать развитию физических способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;
 - сформировать навыки здорового образа жизни;

• воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

Метапредметные (развивающие):

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация и равновесие;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных движений, двигательных навыков и умений, присущих данному виду спорта. Обеспечить эффективный отбор и своевременную спортивную ориентацию одаренных, способных достичь высокого спортивного мастерства.

Предметные (обучающие):

- осуществлять подготовку квалифицированных бегунов в сборную города, республики по легкой атлетике, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры ведения боя;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения (216 часов)

Таблица 1

No	Разделы подготовки	Коли	чество ч	асов	Формы
п/п		теория	практик	всего	аттестации, контроля
			a		1
	Теория				
	Физическая культура и спорт	1		6	беседа
	История и сведения о легкой атлетике,	1			
	Оборудование и инвентарь				беседа
	Правила техники безопасности				
	Гигиенические знания и навыки	1			беседа
1	закаливания, режим и питание спортсмена				
	Краткие сведения о строении и функциях				беседа
	организма человека	1			
	Морально-волевая, интеллектуальная и				беседа
	эстетическая подготовка спортсмена	1			
	Правила соревнований	1			беседа
	Практика			120	наблюдение
2	Общая физическая подготовка				исправление
					зачет

	Строевые упражнения и ходьба.		30	30	
	Гимнастические упражнения.		30	30	
	Акробатические упражнения.		30	30	
	Подвижные игры. Спортивные игры.		30	30	игра
3	Специальная физическая подготовка			56	наблюдение исправление зачет
	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости		20	20	
	Упражнения для формирования осанки		18	18	
	Упражнения для воспитания скоростно- силовых качеств		18	18	
4	Тактико-техническая подготовка			30	наблюдение исправление, зачет
	- тактика действий		15	15	
	- тактические действия во время соревнований		15	15	
5	Участие в соревнованиях				Наблюдение, исправление
6	Врачебный контроль. Медицинское обследование		2	2	
7	Контрольно-переводные нормативы		2	2	зачет
	Итого по разделам	6	210	216	
	Общее количество				216

Учебный план второго года обучения (324 часа)

Таблииа 2

					1 uonuqu 2
№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы
		теор	практ	всего	аттестации, контроля
1	Теория Физическая культура и спорт в России История развития легкой атлетики. Краткие сведения о строении и функциях организма человека Гигиенические знания и навыки Контроль, самоконтроль Психологическая, волевая подготовка легкоатлета. Морально-волевой облик спортсмена Правила соревнований	1 1 1 1 1	практ	7 1 1 1 1 2 1	контроля беседа беседа беседа беседа беседа
	Оборудование и инвентарь	1			беседа

2	Практика Общая физическая подготовка Строевые упражнения и ходьба.		25	25	наблюдение исправление зачет
	Упражнения на гимнастических снарядах		25	25	наблюдение исправление зачет
	Акробатические упражнения.		25	25	наблюдение исправление зачет
	Подвижные игры. Спортивные игры.		25	25	наблюдение исправление зачет
3	Специальная физическая подготовка			100	
	Упражнение для увеличения амплитуды и гибкости		60	60	наблюдение исправление зачет
	Упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.		40	40	
4	Тактико-техническая подготовка			98	наблюдение исправление зачет
	- тактика действий		39	39	
	Тактические приемы во время соревнования		39	39	
	турнирная тактика (командные соревнования)		20	20	
5	Участие в соревнованиях		13	13	наблюдение исправление, зачет
6	Врачебный контроль. Медицинское обследование		2	2	
7	Контрольно-переводные нормативы		2	2	зачет
	Итого по разделам	7	317	324	
	Общее количество				324

Учебный план третьего года обучения (324 часа)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы
		теор	практ	всего	аттестации,
			F		контроля

1	T		<u> </u>	0	
1	Теория Физическая культура и спорт в России	1		8	беседа
	История развития легкой атлетики.				
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1		1	беседа
	Гигиенические знания и навыки	1		1	беседа
	Врачебный контроль, самоконтроль	1		1	беседа
	Психологическая, волевая подготовка			2	беседа
	легкоатлета. Морально-волевой облик	_			зооди
	спортемена Правила соревнований	1		1	беседа
	Оборудование и инвентарь	1		1	беседа
2	1	1	15	15	
2	Практика		15	15	наблюдение
	Общая физическая подготовка Строевые				исправление
	упражнения и ходьба.				зачет
	Гимнастические упражнения.		15	15	наблюдение
					исправление
					зачет
	Акробатические упражнения.		15	15	наблюдение
					исправление
					зачет
	Подвижные игры. Спортивные игры.		15	15	наблюдение
					исправление
					зачет
3	Специальная физическая подготовка				
	Специальные упражнения для развития		20	20	наблюдение
	силы, гибкости, ловкости, быстроты,				исправление
	точности движений, силовой выносливости,				зачет
	скоростно-силовой выносливости мышц				
	Упражнения для увеличения амплитуды и		46	46	наблюдение
	гибкости		40	40	исправление
	INOROCIN				зачет
	Таууууна уууамара адамда		46	46	
	Техника низкого старта		40	40	наблюдение
					исправление
1	T				зачет
4	Тактико-техническая подготовка				наблюдение
					исправление
			42	40	зачет
	- тактика действий		43	43	наблюдение
					исправление
			42	4.2	зачет
	Тактические приемы во время соревнования		43	43	наблюдение
				_	исправление
	Инструкторская судейская практика,		26	26	наблюдение
	турнирная тактика (командные соревнования,				исправление
	спарринги по круговой системе и т.д.).				
5	Участие в соревнованиях		20	20	наблюдение
	у пастие в соревнованила		20	20	исправление,
					зачет
					34401

6	Врачебный контроль. Медицинское		2	2	
	обследование				
	Восстановительные мероприятия		8	8	
7	Контрольно-переводные нормативы		2	2	зачет
	Общее количество	7	317	324	324

1.3.2. Содержание учебного плана

1 (первый) год обучения

1. Теоретическая подготовка (6 часов)

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния легкой атлетики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Темы и содержание теоретических занятий:

- физическая культура и спорт (1 час): значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины, влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества), краткий обзор истории и развития легкой атлетики, история и развитие легкой атлетики в мире, история первых соревнований по легкой атлетике в РФ.
- оборудование и инвентарь (1 час): правила использования оборудования и инвентаря; правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках; правила безопасности при занятиях в зале легкой атлетики.
- гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (1 ч.): соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале легкой атлетики; использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
- краткие сведения о строении и функциях организма человека (1 час): общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат костная и мышечная система.
- морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена (1 час): поведение спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного спортсмена; тактическая подготовка в развитии интеллекта; психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания, спортивные ритуалы.
- правила соревнований (1 час): Программа соревнований, правила проведения соревнований.

Теоретическая подготовка проводится В форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном органически занятии, с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия иметь определенную целевую направленность: вырабатывать должны у занимающихся я умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий;

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны и зарубежных спортсменов. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

2. Практическая подготовка (120 часов)

Общефизическая подготовка включает в себя:

- Строевые упражнения и ходьба (30 часов)

Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прыжки, бег и метания.

Прыжки в длину с места, тройной прыжок на заданное расстояние. Подскоки вверх на заданную высоту.

Бег максимальной или вариативной частотой движений. циклических Бег с ускорением. Выполнение упражнений старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

- Гимнастические упражнения (30 часов)

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях.

Упражнения с лёгкими отягощениями. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнёра. Силовые упражнения. Упражнения на растягивание мышц, связок

и сухожилий

- Акробатические упражнения (30 часов)

Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры. Вставание со стойки на руках в положение мостик.

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.

Подвижные игры. Спортивные игры (30 часов)

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон. Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.

3. Специальная физическая подготовка (56 часов)

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Теория: объяснение, показ

Практика: Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Выпады вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поднимание ноги, с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Теория: объяснение, показ

Практика: Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Теория: объяснение, показ

Практика: Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20

прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди — подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Технико-тактическая подготовка (30 часов.)

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики: наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, наименьшую — там, где соревнование происходит без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать спортивную физическую морально-волевую свою технику, И подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. При прочих равных условиях победа на соревнованиях конечном счете зависит уровня тактического мастерства. OT Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею применительно к требованиям своего вида легкой атлетики. В специальную тактическую подготовку входит также разработка целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом своих сил и сил противников.

В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений — быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное Задачи тактической подготовки заключаются в следующем: а) изучение общих положений тактики; б) знание сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики; в) изучение способов, средств и возможностей тактики в специализируемом виде легкой атлетики; L) знание тактического опыта сильнейших спортсменов; д) изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и

соревнованиях («тактические учения»); е) определение сил противников, знание их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних условий. На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику к предстоящему соревнованию. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Знания в области тактики приобретаются путем чтения специальной литературы, посещения лекций, проведения бесед, наблюдений соревнованиях и разборов, а также анализ участия спортсмена в состязаниях практических Главное средство обучения тактике — повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию многое другое). Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых осуществить качеств. Порой, прежде чем попытаться задуманную комбинацию, необходимость тактическую возникает повысить функциональные возможности спортсмена. Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях, одновременно решая

задачи физической и волевой подготовки. Особое внимание следует обращать на моделирование — выполнение тактического плана в тренировочных занятиях так, как в соревновании.

5. Участие в соревнованиях

Учащиеся 1 года обучения. допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

6. Врачебный контроль. Медицинское обследование (2 часа)

7. Контрольно-переводные нормативы (2 часа)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, аттестационные соревнования.

2 (второй) год обучения

1. Теоретическая подготовка (7 часов)

Физическая культура и спорт в России (1 час)

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки легкоатлетов. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Краткие сведения о строении и функциях организма (2 часа)

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Гигиенические знания и навыки (1 час)

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль (1 час)

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Психологическая, волевая подготовка легкоатлета. Моральноволевой облик спортсмена (1 час)

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий легкоатлета: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - легкоатлета. Спортивная честь. Культура и интересы легкоатлета. Этика и эстетика поведения легкоатлета.

Правила соревнований (2 часа)

Правила определения победителя. Возрастные группы. Спортивная единая всероссийская классификация.

Оборудование и инвентарь (1 час)

Зал легкой атлетики Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

2. Общая физическая подготовка (100 часов)

1.Строевые упражнения и ходьба. (25часов.).

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров.

Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.

Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др.упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

- 2. Упражнения на гимнастических снарядах (25часов.). канат, шест, перекладина, брусья.
- 3. Акробатические упражнения (25часов.). кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.
- 4.Подвижные и спортивные игры, эстафеты (25часов.). игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

3. Специальная физическая подготовка (100 часов)

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики: наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, наименьшую — там, где соревнование происходит без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать физическую спортивную технику, И морально-волевую свою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. При прочих равных условиях победа на соревнованиях уровня тактического конечном счете зависит ОТ мастерства. Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею применительно к требованиям своего вида легкой атлетики. В специальную тактическую подготовку входит также разработка целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом своих сил и сил противников.

В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений — быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем: а) изучение общих положений тактики; б) знание сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики; в) изучение способов, средств и возможностей тактики в специализируемом атлетики; г) знание тактического опыта спортсменов; д) изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях («тактические учения»); е) определение сил противников, тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних условий. На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику к предстоящему соревнованию. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на

Знания в области тактики приобретаются путем чтения специальной литературы, посещения лекций, проведения бесед, наблюдений на соревнованиях и разборов, а также анализ участия спортсмена в состязаниях

будущее.

практических занятиях. Главное средство обучения тактике — повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию многое другое). И Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. прежде осуществить Порой, чем попытаться задуманную комбинацию, необходимость тактическую возникает повысить функциональные возможности спортсмена. Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях, одновременно решая задачи физической и волевой подготовки. Особое внимание следует на моделирование выполнение тактического тренировочных занятиях так, как в соревновании.

4. Технико-тактическая подготовка (98 часов)

- 1. Технико-тактические действия в учебно-тренировочных занятиях (39 часов)
- 2.Тактические действия в соревновательных условиях и контрольных тренировках (39 часов)
 - 3. Технико-тактические действия в командных видах легкой атлетики
 - 5. Участие в соревнованиях (13 часов)
- 6. Врачебный контроль. Медицинское обследование (2 часа) Медицинское обследование легкоатлетов. Оказание первой медицинской помощи.
- 7. Контрольно-переводные нормативы (2 часа) Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, аттестационные соревнования. 3 (третий) год обучения

1. Теоретическая подготовка (8 часов)

Физическая культура и спорт в России и родном городе. (1 час)

Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки легкоатлета. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и России на международной арене. Спортивная дружба.

Гигиенические знания и навыки (1 час)

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль (1 час)

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. переутомление, перетренировка, признаки ИХ предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Психологическая, волевая подготовка легкоатлета. (2 часа)

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий легкой атлетикой: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - легкоатлета. Спортивная часть. Культура и интересы легкоатлета.

Правила соревнований (1 час)

Форма легкоатлета на старте. Продолжительность соревнования. Команды судьи на старте. Правила определения победителя. Возрастные группы. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Оборудование и инвентарь (1 час)

Зал легкой атлетики. Манеж. Беговыая дорожка. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

2. Общая физическая подготовка (60 часов)

Строевые упражнения и ходьба (15часов). Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Гимнастические упражнения (15часов). Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения (15часов). кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры (15часов). эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

 $О\Phi\Pi$ — это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Быстрота — способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающей аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) — сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

- 1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
- 2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
- з. Приобрести и повысить общую выносливость.
- 4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
- 5. Улучшить подвижность в суставах.
- 6. Увеличить ловкость и координацию движений.
- 7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

3. Специальная физическая подготовка легкоатлета (112 часов)

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный

бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Теория: объяснение, показ

Практика: Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Выпады вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поднимание ноги, с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Теория: объяснение, показ

Практика: Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Теория: объяснение, показ

Практика: Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди — подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Технико-тактическая подготовка (112 часов)

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики: наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, наименьшую — там, где соревнование происходит без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать спортивную физическую морально-волевую свою технику, И подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. При прочих равных условиях победа на соревнованиях конечном счете зависит уровня тактического мастерства. OT Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею применительно к требованиям своего вида легкой атлетики. В специальную тактическую подготовку входит также разработка целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом своих сил и сил противников.

В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений — быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное Задачи тактической подготовки заключаются в следующем: а) изучение общих положений тактики; б) знание сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики; в) изучение способов, средств и возможностей тактики в специализируемом знание легкой атлетики; L) тактического опыта спортсменов; д) изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях («тактические учения»); е) определение сил противников, тактической, физической И волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних условий. На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику к предстоящему соревнованию. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на

- 5. Участие в соревнованиях (20 часов)
- 6. Врачебный контроль. Медицинское обследование (2 часа)
- 7. Восстановительные мероприятия (8 часов)
- 8. Контрольно-переводные нормативы (2 часа)

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Результатом реализации программы по легкой атлетике <u>1 (первого)</u> года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные):

- сформированность общей культуры личности обучающихся, способность адаптироваться в современном обществе;
 - приобщенность потребности личности в здоровом образе жизни;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств обучающихся, чувства ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками.

Метапредметные (развивающие):

- развитость и совершенство двигательных умения и навыков;
- развитость двигательной культуры (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- укрепление здоровье и повышение работоспособности обучающихся.

Предметные (обучающие):

- 1) представления о здоровом образе жизни;
- 2) развитие физических качеств;
- 3) формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться;
- 4) умение построения взаимоотношений в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.

Результатом реализации программы по легкой атлетике <u>2</u> (второго) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные) результаты:

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие умения самостоятельно принимать решения;
- сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;

• сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы.

Предметные (обучающие) результаты:

- знания по укреплению и сохранению здоровья, закаливанию организма;
 - формирование спортивных двигательных умений и навыков;
 - развитие общих и специальных физических качеств;
 - совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена;
- формирование поведения в соответствии требованиями общества;
 - развитие психомоторных качеств.

Результатом реализации программы по легкой атлетике <u>3 (третьего) года</u> обучения следует считать:

Личностные (воспитательные) результаты:

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие умения самостоятельно принимать решения;
- сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;
- сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий. Календарный учебный график объединения «Легкая атлетика» (1 год обучения) (Приложение 1)

№	Дата		время	Форма	Кол-во	Тема занятия	Место	Форма
Π/Π	По	Факт.		занятия	часов		проведени	контроля
	плану						Я	

Календарный учебный график объединения «Легкая атлетика» (2 год обучения)

Таблица 5

No	Дата		время	Форма	Кол-во	Тема занятия	Место	Форма
п/п	По	Факт.		занятия	часов		проведения	контроля
	плану							
ИТО	ГО: 324 ч	ıaca						

Календарный учебный график объединения «легкая атлетика» (3 год обучения)

Таблица 6

№	дата		время	Форма	Кол-во	Тема занятия	Место	Форма
Π/Π	По	Факт.		занятия	часов		проведения	контроля
	плану							
ИТО	ГО: 324 ч	ıaca						

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-технические условия.

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (CH245 71), строительным нормам и правилам (СН и П I I. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м. а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.
- освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах
- не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.
 - Оборудование легкоатлетического зала
 - беговые дорожки
 - музыкальный центр 1 шт.;
 - ноутбук 1 шт.;
 - − скамейка гимнастическая 2 шт.;
 - стартовые колодки 3 шт.
 - набивные мячи 10 шт.
 - легкоатлетические барьеры 10 шт.
 - утяжелители 20 шт.

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь

– резинки-канаты (эспандеры) комплект 8 шт.

- скакалка гимнастическая 16 шт.
- скамейка гимнастическая 4 шт.
- стенка гимнастическая 4 шт.
- мат гимнастический 5 шт.
- утяжелители для рук 2, 5 кг комплект 16 шт.
- утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг комплект 16 шт.
- эластичные бинты для рук 16 шт.
- мяч волейбольный 5 шт
- мяч баскетбольный 5 шт.
- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг комплект 5 шт.

2.2.2. Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы.

Мультимедийные материалы по легкой атлетике.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.3. Формы аттестации и контроля Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки

Таблииа 7

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)			
качество				
Этап начальной подготовки				
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5.4с)			
	Бег 100 м (не более 16.0 с)			
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)			
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)			
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)			
	Жим штанги лежа (весом не менее собственного тела)			
	КГ			
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35			
	pa3)			
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)			
качества	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м,			
	слабейшей не менее 4 м)			
Учебно - тренировочный этап				
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5.1с)			
	Бег 100 м (не более 15.8 с)			
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)			

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)			
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)			
	Жим штанги лежа (весом не менее собственного тела)			
	кг			
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40			
	pa3)			
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)			
качества	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6.5 м,			
	слабейшей не менее 5 м)			

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 8

Физические качества		Возраст, лет											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост						+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса						+	+	+	+	+		
3.	Быстрота				+	+	+	+	+	+			
4.	Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+		
5.	Сила							+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила									+	+	+	+
7.	Скоростная сила								+	+		+	+
8.	Динамическая сила									+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность	+	+	+	+			_		+	+	+	

Формы отслеживания результатов: аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, аудио-, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований, мастер-классы, фестивали открытых занятий, защита (презентация) (ГМО творческих проектов на различных мероприятиях педагогов дополнительного образования, научно-практические конференции, семинары, слеты, интернет-педсоветы).

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273

ст.2, п. 9; ст. 47, п. 5). Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты), разработанные критерии оценки.

Разрабатывая диагностические материалы, педагог учитывает проведение входящего, текущего, промежуточного контроля, итоговый контроль при завершении каждого года обучения.

2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (УМК)

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Методические материалы включают в себя:

2.5.1. Описание методов и приемов обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- а) по источнику материала:
 - словесные,
 - наглядные,
 - практические;
- б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;
- в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;
 - г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:
 - пассивные,
 - активные,
 - интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

- а) методы стимулирования интереса к учению;
- б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

- а) методы устного контроля и самоконтроля;
- б) методы письменного контроля и самоконтроля; в) методы практического контроля и самоконтроля.

2.5.2. Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, обучения, педагогической мастерской, игровые, модульного интегрированного обучения, технология, педагогика сотрудничества, дифференциации/разноуровневого обучения, обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях легкой атлетикой используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, минимальными Он может всех частях паузами. применяться во занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники выполнения упражнений и комплексном воспитании двигательных Этот метол требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая Эффективность занятия во моторная плотность. МНОГОМ зависит творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным	Используется на протяжении всего
	уровнем интенсивности нагрузки,	тренировочного процесса, для
	которая сохраняется постоянной в	втягивания организма в работу после
	основной части тренировки	соревнований или развития общей
	выносливости в подготовительный	
		период
	Характеризуется изменением	Изменение нагрузки происходит
	интенсивности нагрузки при	постепенно, учитывая самочувствие
	выполнении непрерывной работы.	спортсмена. Например, рваный бег,
2. Переменный		перемена скорости при беге.

3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими, так и техническими.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований.
7. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Выполнения тренировочных упражнений до отказа.
8. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества.
	Заключается в чередовании специально подобранных	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются
9. Круговой	комплексных упражнений.	упражнениями, технические приемы – игрой.

2.5.3 Перечень видов учебных занятий

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
1	Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	- беседа, - лекция, - экскурсия, - проблемное занятие, - конференция, - мультимедиа, - деловая игра, - самостоятельная работа: работа с литературой, инструкционными
2	Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели: Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционно- контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	- собеседование, - консультация, - самостоятельная работа, - практическая работа, практикум, - решение творческих задач, - диалог, - ролевая игра, деловая игра, - комбинированное занятие.
3	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели: Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для	- конкурс, - конференция, - семинар, - консультация, - урок-игра, - обсуждение, - защита проектов, - исследовательских работ, - беседа.

	последующего обучения.	
4	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка обучающихся	- зачет, - устные опросы, - викторина, - творческий отчет, - защита проектов - тестирование, конкурсы.

2.5.4. Особенности структуры учебного занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Так же могут быть самостоятельные (утренняя разминка, пробежки) занятия, демонстрационные занятия (показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования).

На каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи

Формы учебных занятий

No	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1.	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2.	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3.	Игровое Занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений
4.	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.
5.	Контрольно- проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют педагоги дополнительного образования и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
6.	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.

		своих физических	
		возможностях.	
7.	Занятие-	Направленно на развитие	Личное и командное первенство.
′ •	соревнование	инициативности,	
		самовыражения, уверенности	
		в своих силах, опирающиеся	
		на разнообразный моторный	
		опыт.	

2.6. Воспитательная работа

Цель: Создание условий для личностного развития обучающихся, их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовнонравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде

Задачи воспитания:

Предметные:

- предоставление возможности каждому ребёнку участия в деятельности и спортивных, туристических и творческих объединений различной направленности;
- использование воспитательных возможностей учебных занятий для поиска индивидуального образовательного маршрута, развития системы отношений в коллективе, обогащения содержания патриотического воспитания, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- содействие приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения в совместной деятельности и социальных практиках, развитие способностей к самооценке своих действий, поступков;
- приобретение опыта работы коллективной творческой деятельности, лидерских качеств, через воспитательные мероприятия коллективные дела в объединениях.

Личностные:

- развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Отечества.
- мотивация к саморазвитию и самореализации, формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности через реализацию потенциала наставничества;
 - привитие навыков безопасной жизнедеятельности обучающихся;

- реализация воспитательных возможностей культурно досуговых мероприятий, удовлетворение потребности в освоении высоких духовнонравственных и культурных ценностей;
- развитие системы отношений с семьей через разнообразные формы совместной деятельности, формирование позитивного влияния на личность обучающегося через общую культуру семейных отношений.

Программа предусматривает организацию взаимодействия детей – участников групп разных годов обучения.

План воспитательных мероприятий объединения «Легкая атлетика» на 2022-2023 учебный год

№п.п.	Мероприятия	Дата и место проведения				
1	«День открытых дверей»	24.08-01.09.2022.				
		МАУ ДО				
		ДЮЦ СТ				
2	Участие в совместной тренировке с воспитанниками ДЮСШ	06.11.2022				
	г.Нефтекамск					
3	Первый Кубок Республики Башкортостан по легкой атлетике	14-15.12.2022				
		г. Нефтекамск				
4	Навогодний турнир по легкой атлетике среди учащихся школ	17.12. 2022				
	г.Нефтекамск	г.Нефтекамск				
5	Первенство Республики Башкортостан по легкой атлетике на	Январь 2023 год				
	призы зимних школьных каникул	_				
6	Чемпионат и Первенство Республики Башкортостан по легкой	Январь 2023 год				
	атлетике 2008-2009., 2007-2006 годов рождения	легкоатлетический				
	_	манеж»Торпедо»				
		г.Нефтекамск				
7	Городская Спартакиада школьников по легкой атлетике 2008	Апрель 2023 год				
	год рождения и младше	г.Нефтекамск				
8	Финал Спартакиады школьников Республики Башкортостан по	Май 2023 год				
	легкой атлетике 2008 год рождения и младше	г.Стерлитамак				

Список литературы

Основной список:

- 1. Альтшуллер Г.С. Творчество как точная наука.-Москва,2021.
- 2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. Киев, 2019.
- 3. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность.-Москва, 2018
- 4. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдющор «Советский спорт» Москва, 2020
- 5. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2019
- 6. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2018

Дополнительный список:

- **1.** Бег на средние дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В. Кузнецова. М.: Физкультура и спорт,1982.-176с.
- **2.** Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира : Метод. Рекомендации / М.Я. Набатникова, В.С. Топчиян, В.В. Ивочкин. М.:ВНИИФК, 1984. 22 с.
- **3.** Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев: Здоров,я, 1984. 144 с.
- **4.** . В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2015
- **5.** 8. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2016
- **6.** 9. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
- **7.** 10. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2016
- **8.** 11. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2015
- **9.** 12. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2015
- **10.**13. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2014
- **11.**14. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа, Москва 2015

12.15. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2014

Интернет-ресурсы

- 1. infourok.ru/rabochaya_programma_po_legkoy_atletike
- $2.\ http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/17/programma-polegkoy-atletike$
- 3. http://d18302.edu35.ru/documents/78-rabochaya-programma-legkaya-atletika
- 4. http://www.pandia.ru/text/78/193/12354.php
- 5. kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/proghramma-po-lioghkoi-atlietikie

Приложение 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)						
качество							
Этап начальной подготовки							
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5.4с)						
-	Бег 100 м (не более 16.0 с)						
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)						
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)						
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)						
	Жим штанги лежа (весом не менее собственного тела)						
	КГ						
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35						
	pa3)						
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)						
качества	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м,						
	слабейшей не менее 4 м)						
Учебно - тренировочный эт	ап						
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5.1с)						
	Бег 100 м (не более 15.8 с)						
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)						
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)						
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)						
	Жим штанги лежа (весом не менее собственного тела)						
	КГ						
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40						
	pa3)						
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)						
качества	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6.5 м,						
	слабейшей не менее 5 м)						

Приложение 3 Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития лвигательных качеств

дын атслыных качсты													
Физические качества		Возраст, лет											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
15.	Рост						+	+	+	+	+		
16.	Мышечная масса						+	+	+	+	+		
17.	Быстрота				+	+	+	+	+	+			
18.	Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+		
19.	Сила							+	+	+	+	+	+
20.	Статическая сила									+	+	+	+
21.	Скоростная сила								+	+		+	+
22.	Динамическая сила									+	+		+
23.	Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+

24.	Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
25.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
26.	Координационные способности			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
27.	Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			
28.	Точность	+	+	+	+					+	+	+	

Приложение 4

Практические занятия.

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в легкой атлетике. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышение спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Приложение 5

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

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.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики: Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.
- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).
- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.
- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

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.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
 - провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера преподавателя;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера преподавателя.

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, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

Приложение 6

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Приложение 7

Педагогический и врачебный контроль.

В начале и в конце учебного года все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах СО и НП является контроль за

привитие гигиенических навыков и состоянием здоровья, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование юных легкоатлетов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня функционального здоровья состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

- Комплексная клиническая диагностика.
- Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- Оценка сердечно-сосудистой системы.
- Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- Контроль состояния центральной нервной системы.
- Уровень функционирования периферической нервной системы.
- Оценка состояния органов чувств.
- Состояние вегетативной нервной системы.
- Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и назначения необходимых лечебно-профилактических своевременного мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и тренировочного процесса и контролировать методов переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха

- в положении сидя (РЗ). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: R=((P1+P2+P3)-200)/10.

Приложение 8

Воспитательная работа и психологическая подготовка легкоатлета.

задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для Формирование воспитания всех ЭТИХ качеств. высокого гражданской ответственности перед обществом, направленности нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных соревнований легкая атлетика, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике легкой атлетики задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические сугесстивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

- Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой -действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.
- Рационализация наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен особо данный метод при работе мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью И эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается ЭТОТ метод вербального воздействия рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний период, предшествующий В какому-то спортивному испытанию.

- Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым тренировочного решаются задачи занятия или встречаются соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Развитие волевых качеств легкоатлета. Волевые качества легкоатлета - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной легкоатлетом цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательния. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные контрольные прикидки и в упражнениях со снарядами, продлевать время стартов, применять «рывки» во время соревнования.

Приложение 9 Восстановительные средства и мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медикобиологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
 - Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
 - Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной необходимо практики восстановление увеличивать время, отводимое на организма спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства К медико-биологическим восстановления. средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим Психологические методы восстановления. средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, воздействия. Положительное музыкальные влияние на эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам

общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели