

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Р.П. КУЗОВАТОВО

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7
от «15» мая 2023 года

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
р.п. Кузоватово
А.И. Кисаров
Приказ № 17 от «15» 05 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Уровень программы - продвинутый

Возраст обучающихся – 15-17 лет

Срок реализации программы - 3 года

р.п.Кузоватово

2023 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика» (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 15 до 17 лет в системе дополнительного образования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово

Для групп 15-17 лет. **Уровень программы - продвинутый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не только по легкой атлетике, но и тренировочную и досуговую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно - сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Новизна Программы: учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут

использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Педагогическая целесообразность - содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 15 до 17 лет. Зачисление на обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования «Легкая атлетика» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП для зачисления не предусмотрена.

Формы обучения: Форма занятий - очная, очно - дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, состав группы постоянный, разновозрастной, индивидуальная. Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Объем программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, общее количество часов по программе:

- 1 год обучения – 414 часов;
- 2 год обучения – 552 часа;
- 3 год обучения – 736 часов.

Срок реализации программы – 3 года.

Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в тренировочном процессе. В процессе обучения решаются определенные задачи:

- Укрепление здоровья и улучшение физического развития и функциональной подготовленности.
- Владение основами техники базовых упражнений.
- Повышение уровня общей физической подготовленности.
- Привитие интереса к занятиям спортом.
- Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.
- Приобретение соревновательного опыта.
- Достижение первых спортивных результатов.

- Воспитание дисциплинированности, настойчивости, целеустремлённости, смелости, воли, решительности и самодисциплины.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия; самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы, просмотры учебных кинофильмов и соревнований, участие в соревнованиях).

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительности 45 минут или 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке)	5-10 мин.
- элементы акробатики	10-15 мин.
- игры с элементами бега	10-20 мин.
- освоение специальных беговых упражнений	10-20 мин.
- подводящие упражнения для метаний, прыжков и т.д.	10-25 мин.

Оставшееся время тренировки может быть использовано на изучение закрепление и совершенствование элементов техники легкоатлетических упражнений.

Режим занятий

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

-1 год обучения: 3 академических часа x 3 раза в неделю (1 академический час =45 минут, 5-10 мин – перерыв) всего 414 часов.

Количество обучающихся–8-10 человек.

- 2 год обучения: 3 академических часа x 4 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 552 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

- 3 год: 3 академических часа + 1 академический час x 5 раз в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 736 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводятся спортивные мероприятия.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является – создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей, содействующих развитию физических способностей, гармоничному развитию личности за счет привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, создать образовательное пространство, обеспечивающее личностный рост всех участников образовательного процесса, достижение высоких результатов спортивной деятельности, а также увеличение количества обучающихся, выполнивших разряды и звания.

Задачи:

Образовательные - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3. Планируемые результаты:

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей (например, развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы);
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;
- наблюдательность, ассоциативное мышление.

Предметные результаты:

- навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- навыки и умения самостоятельно осуществлять закаливание организма;
- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- культура поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга и уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие;
- сформированы представления о здоровом образе жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по виду спорта "легкая атлетика"						
№	Предметная область	Год обучения				Форма аттестации(контроля)
		I	II	III		
1.	Теория и методика ФКиС	5	5	5		Беседа
1.1.	История развития легкой атлетики	1	1	1		
1.2.	Место и роль физической культуры в современном обществе	1	1	1		
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1		
1.4.	Основы здорового образа жизни	1	1	1		
1.5.	Техника безопасности на занятиях	1	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	220	251	328		Тестирование
3.	Техническая подготовка	75	114	136		Тестирование
3.1	Технико-тактическая и психологическая подготовка	37	49	74		Тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	63	101	142		Тестирование
8.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская	14	32	51		Результаты соревнований

	практика				
	Итого	414	552	736	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Программа направлена на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований.

1-й год обучения

Цель: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлета и предполагается решение следующих задач:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств легкоатлета;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;

Ориентируясь на решение образовательных задач, рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, которая лежит в основе планирования учебного материала с учетом пола и возраста обучающихся, материально-технической оснащенности учебно-тренировочного процесса, климатических условий;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющая распределение учебного материала с учетом соотношения теории и практики;
- соблюдение правила от простого к сложному;

- усиление оздоровительного эффекта посредством применения полученных знаний в режиме дня, самостоятельных занятий, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка на данном этапе может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики
2. Режим дня школьников, занимающихся спортом, питания юных легкоатлетов.
3. Контроль пульса во время тренировочного занятия.
4. Построение тренировки в макро-, мезо- и микроциклах.
5. Основы психической подготовки легкоатлетов.
6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Восстановительные мероприятия. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

Физическая подготовка

Физическая подготовка - подразделяется на общую и специальную. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Общая физическая подготовка

ОФП направлена на общее развитие и укрепление здоровья, которое достигается путем выполнения различных упражнений на снарядах, со снарядами, на тренажерах, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, упражнения на развитие силовой выносливости.

Общеразвивающие упражнения.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине.

Упражнения на развитие силы Упражнения для туловища.

Упражнения для рук. Упражнения для ног. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения на развития гибкости

Специальная физическая подготовка

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжков. В СФП включают бег на отрезках 60, 100, 300, 400, 600, 800, 1000 метров, барьерный бег 60, 100, 110, 400 метров. Упражнения направленные на развития скоростных качеств, с этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100, 150 метров на время и в компании;
- повторный бег на отрезках 30, 60, 80, 100, 150 метров;
- бег с хода 60м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60, 80 метров;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40, 60, 100 метров;
- бег в полную силу 40, 60, 80, 100, 150 метров;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 метров;
- бег по виражу;
- бег с сопротивлением в парах;
- бег отягощением то 5 до 15 кг.

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 метров в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной

Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповой бег 1000, 1500, 2000 метров.
- переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 300, 500, 600 метров.

Скоростно-силовая подготовка:

- круговая тренировка;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);
- бег в гору, прыжки в гору.

Упражнения на общей развитие выносливости.

- фартлек;
- кросс в переменном ритме;
- кроссовая подготовка до 8 км.

Избранный вид спорта. Техничко-тактическая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение и совершенствование элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге.

Бег на отрезках 30, 60 метров с низкого старта, барьерный бег 60,100, 110, 400 метров.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Психологическая подготовка

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторско-судейской практики

Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
-----------------------------------	------------------	--------------

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, изучение различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	8
---	---	---

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

Участие в соревнованиях

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях. Обучающиеся 1-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 10-12 стартах.

Итоговая и промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов производится перевод на следующий год обучения.

Требования к уровню физической подготовленности обучающихся заключается в выполнении контрольных нормативов. Контрольные испытания обучающиеся сдают 2 раз в год в начале учебного года (сентябрь) в конце учебного года (май).

Контрольные нормативы по ОФП для 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Бег 60м., сек.	Бег 400м. (сек.)	Прыжок в длину с места (м)	Тройной прыжок в длину с места (м)	Сгибание рук в упоре лежа
Девочки	9.2	70,0	205	560	20
Мальчики	8.5	62.0	220	600	25

Контрольные нормативы по СФП для 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Участие в соревнованиях
Девочки	Выполнение норм ЕВСК
Мальчики	Выполнение норм ЕВСК

Методика проведения контрольных тестирований.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Тройной прыжок с места. Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).

Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Бег на 60 метров выполняется с низкого старта под команду. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Бег на 400 м выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

В сентябре месяце каждого учебного года с обучающимися проводятся мониторинговые исследования с целью выявления результатов обучения, определения качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать систему знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий спортом, отслеживания уровня физического развития.

Требования к уровню подготовленности обучающихся групп 1 года обучения

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся тренировочных групп должны: Знать/ понимать:

- Значение и место легкой атлетике в программе Олимпийских игр;
- Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
- Календарь областных, городских и внутришкольных соревнований;
- Историю спортивной школы, достижения и ее традиции;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- Технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;

- Экипировку легкоатлета;
- Правила соревнований;
- Правила поведения на старте, прохождения дистанции.

Уметь:

- Вести дневник самоконтроля;
- Работать по пульсу во время учебно-тренировочных занятий;
- Определять признаки утомления;
- Рационально использовать силы и время для прохождения дистанции;
- Правильно выполнять команды на старте;
- Высчитывать время прохождения дистанции на соревнованиях.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол

Индивидуальная работа

Задания на индивидуальную работу обучающимся могут даваться тренером - преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности а также в качестве домашнего задания.

2-й год обучения

Цель. Формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлета и предполагается решение следующих задач:

- повышение разносторонней физической;
- совершенствование специальных физических качеств;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- повышение функциональной подготовленности;

Теория и методика физической культуры и спорта

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики

2. Режим дня школьников, занимающихся спортом, питания юных легкоатлетов. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учётом их трудности и режима дня.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

4. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.

5. Основные виды подготовки юного спортсмена.

6. Периодизация спортивной тренировки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка - подразделяется на общую и специальную. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Общая физическая подготовка

ОФП направлена на общее развитие и укрепление здоровья, которое достигается путем выполнения различных упражнений на снарядах, со снарядами, на тренажерах, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, упражнения на развитие силовой выносливости.

Общеразвивающие упражнения. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие силы Упражнения для туловища. Лежа на полу сгибание и разгибание туловища с прямыми ногами. Упражнения для рук. Отжимание в упоре лежа. Упражнения с набивными мячами: сидя ноги врозь броски мяча из-за головы, от груди, левой, правой рукой. Упражнения для ног. Прыжок в длину с места, тройной прыжок пятерной прыжок. У опоры приседание на одной ноге («пистолет»). С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения на развития гибкости.

Специальная физическая подготовка

Целью специальной физической подготовки (СФП) 2-го года обучения является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Совершенствование специальных физических качеств:

- развитию скорости;
- скоростно-силовых качеств;
- скоростной выносливости;
- специальной выносливости;
- общей выносливости.

Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжков. В СФП включают бег на отрезках 60, 100, 300, 400, 600, 800, 1000 метров, барьерный бег 60, 100, 110, 400 метров, прыжки в длину с разбега, метания мяча, толкания ядра.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100, 150 метров и на время и в компании;

- повторный бег на отрезках 30,60,80,100, 150 метров;
- бег с хода 60м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60,80 метров;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40,60,100 метров;
- бег в полную силу 40,60,80,100,150 метров;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 метров;
- бег по виражу.

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 100,150,200,300 метров в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповый бег 1000, 1500, 2000 метров.
- переменный бег на отрезках 100, 150,200, 300, 500, 600 метров.

Скоростно-силовая подготовка:

- круговая тренировка;
- бег с сопротивлением в парах;
- бег отягощением на отрезках 40,60 метров, вес отягощения то 5 до 10 кг;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);
- бег в гору, прыжки в гору.

Упражнения на общей развитие выносливости.

- фартлек до 6 км;
- кроссовая подготовка до 10 км;
- кросс в переменном ритме до 6 км.

Избранный вид спорта. Техничко-тактическая подготовка.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение и совершенствование элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге.

Бег на отрезках 30, 60 метров с низкого старта, барьерный бег 60,100, 110, 400 метров.

Тактическая подготовка

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Психологическая подготовка.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторско-судейской практики

Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
<p>Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах.</p> <p>Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.</p>	<p>Самостоятельное изучение литературы.</p> <p>Самостоятельные и практические занятия.</p>	10

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

Участие в соревнованиях

Обучающиеся 2-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 12-14 стартах.

Итоговая и промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов производится перевод на следующий год обучения.

Требования к уровню физической подготовленности обучающихся заключается в выполнении контрольных нормативов. Контрольные испытания обучающиеся сдают 2 раз в год в начале учебного года (сентябрь) в конце учебного года (май).

Контрольные нормативы по ОФП для 2-го года обучения

Контрольные упражнения	Бег 60м., сек.	Бег 400м. (сек.)	Прыжок в длину с места (м)	Тройной прыжок в длину с	Сгибание рук в упоре
------------------------	----------------	------------------	----------------------------	--------------------------	----------------------

				места (м)	лежа
Девочки	8.7	67.0	215	580	25
Мальчики	8.0	58.0	235	670	30

Контрольные нормативы по СФП для 2 -го года обучения

Контрольные упражнения	Участие в соревнованиях
Девочки	Выполнение норм ЕВСК
Мальчики	Выполнение норм ЕВСК

Методика проведения контрольных тестирований

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Тройной прыжок с места. Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).

Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Бег на 60 метров выполняется с низкого старта под команду. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Бег на 400 м выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

В сентябре месяце каждого учебного года с обучающимися проводятся мониторинговые исследования с целью выявления результатов обучения, определения качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать систему знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий спортом, отслеживания уровня физического развития.

Требования к уровню подготовленности обучающихся групп тренировочного этапа 2 года обучения

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся тренировочных групп должны: Знать/ понимать:

- Значение и место легкой атлетике в программе Олимпийских игр;
- Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
- Календарь Всероссийских, областных, районных и внутришкольных соревнований;

• Технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;

- Экипировку легкоатлета;
- Краткие сведения о строении и функциях организма;
- Сущность спортивной тренировки. Основные виды подготовки;
- Правила соревнований, судейство;

Уметь:

- Вести дневник самоконтроля;
- Работать по пульсу во время учебно-тренировочных занятий;
- Определять признаки утомления;
- Рационально использовать силы и время для прохождения дистанции;
- Правильно выполнять команды на старте;
- Высчитывать время прохождения дистанции на соревнованиях.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол

Подвижные игры и эстафеты, прежде всего, средство физического воспитания.

Индивидуальная работа

Задания на индивидуальную работу обучающимся могут даваться тренером -преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности а также в качестве домашнего задания.

3-й год обучения

Цель: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлета и предполагается решение следующих задач:

- повышение разносторонней физической формы;
- совершенствование специальных физических качеств;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- повышение функциональной подготовленности;

Учебно-тренировочные занятия - это основная форма организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания программы, которые подразделяются на три типа: Учебно-тренировочные занятия с образовательно-познавательной направленностью, Учебно-тренировочные занятия с образовательно-обучающей направленностью и Учебно-тренировочные занятия с образовательно-тренировочной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Учебно-тренировочные занятия с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях обучающиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения.

Учебно-тренировочные занятия с образовательно-тренировочной направленностью. Этим занятиям в учебном плане отводится самое большое количество часов. Эти занятия используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности.

Учебно-тренировочные занятия с образовательно-тренировочной направленностью планируются:

- 1) с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- 2) с системной цикловой динамикой повышений объема и интенсивности нагрузки;
- 3) с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле.

В целом все формы учебно-тренировочных занятий носят образовательную направленность с активным включением обучающихся в самостоятельную деятельность.

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка на данном этапе может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетик.

2. Режим дня школьников, занимающихся спортом, питания легкоатлетов.

3. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

4. Спортивные соревнования:

5. Антидопинговые правила:

Физическая подготовка

Физическая подготовка - подразделяется на общую и специальную. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Общая физическая подготовка

ОФП направлена на общее развитие и укрепление здоровья, которое достигается путем выполнения различных упражнений на снарядах, со снарядами, на тренажерах, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, упражнения на развитие силовой выносливости.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развития гибкости:

Специальная физическая подготовка

Целью специальной физической подготовки (СФП) на тренировочном этапе 3-го года обучения является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Совершенствование специальных физических качеств:

- развитию скорости;
- скоростно-силовых качеств;
- скоростной выносливости;
- специальной выносливости;
- общей выносливости.

Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжков. В СФП включают бег на отрезках 60, 100, 300,

400, 600, 800, 1000 метров, барьерный бег 60, 100, 110, 400 метров, прыжки в длину с разбега, метания мяча, толкания ядра.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств. С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100, 150 метров на время и в компании;
- повторный бег на отрезках 60, 80, 100, 150, 200 метров;
- бег с хода 60м;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 10, 150, 200, 300, 500 метров;
- бег с максимальной скоростью 60, 80, 100, 150 метров;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег по виражу;

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповый бег 1000, 1500, 2000 метров;
- переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 300, 500, 600 метров.

Скоростно-силовая подготовка:

- круговая тренировка;
- бег с сопротивлением в парах;
- бег отягощением на отрезках 40, 60 метров, вес отягощения то 5 до 10 кг;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);
- бег в гору, прыжки.

Упражнения на развитие общей выносливости.

- фартлек до 6 км;
- кроссовая подготовка до 12 км;
- кросс в переменном ритме до 7 км.

Избранный вид спорта. Техничко-тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Особое значение имеет изучение и совершенствование элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге.

Бег на отрезках 30, 60, 100 метров с низкого старта, барьерный бег 60, 100, 110, 400 метров.

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Психологическая подготовка — это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности.

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

В легкой атлетике огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторско-судейской практики

Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
-----------------------------------	------------------	--------------

<p>Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствовании техники бега, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу в городских и областных соревнованиях.</p>	<p>Беседы, семинары, практические занятия. Самостоятельные и практические занятия.</p>	<p>12</p>
--	--	-----------

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

Участие в соревнованиях

Обучающиеся 3-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 14-16 стартах.

Итоговая и промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Требования к уровню физической подготовленности обучающихся заключается в выполнении контрольных нормативов. Контрольные испытания обучающиеся сдают 2 раз в год в начале учебного года (сентябрь) в конце учебного года (май).

Контрольные нормативы по ОФП для 3-го года обучения

Контрольные упражнения	Бег 60м., сек.	Бег 400м. (сек.)	Прыжок в длину с места (м)	Тройной прыжок в длину с места (м)	Сгибание рук в упоре лежа
Девочки	8.3	65.0	220	600	27
Мальчики	7.4	56.0	245	700	35

Контрольные нормативы по СФП для 3 -го года обучения

Контрольные упражнения	Участие в соревнованиях
Девочки	Выполнение норм ЕВСК
Мальчики	Выполнение норм ЕВСК

Методика проведения контрольных тестирований.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Тройной прыжок с места. Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).

Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Бег на 60 метров выполняется с низкого старта под команду. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Бег на 400 м выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

В сентябре месяце каждого учебного года с обучающимися проводятся мониторинговые исследования с целью выявления результатов обучения, определения качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать систему знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий спортом, отслеживания уровня физического развития.

Требования к уровню подготовленности обучающихся групп тренировочного этапа 3 года обучения. В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся тренировочных групп должны:

Знать/ понимать:

- Значение и место легкой атлетике в программе Олимпийских игр;
- Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного
 - уровня;
 - Календарь Всероссийских, областных, районных и внутришкольных соревнований;
 - Технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
 - Экипировку легкоатлета;
 - Краткие сведения о строении и функциях организма;
 - Сущность спортивной тренировки. Основные виды подготовки;
 - Правила соревнований, судейство;

Уметь:

- Вести дневник самоконтроля;
- Работать по пульсу во время учебно-тренировочных занятий;
- Определять признаки утомления;
- Рационально использовать силы и время для прохождения дистанции;
- Правильно выполнять команды на старте;
- Высчитывать время прохождения дистанции на соревнованиях.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол

Индивидуальная работа

Задания на индивидуальную работу обучающимся могут даваться тренером - преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности а также в качестве домашнего задания.

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;
- выполнять разминочный бег на стадионе по крайней дорожке.

Прыжки

- Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Учащийся должен:

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега;

- грабли класть зубьями вниз.

Метания

Обучающийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний; при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- обувь учащихся должна быть на подошве, исключая скольжение, плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Меры предупреждения травматизма в лёгкой атлетике: тренировочный костюм, подобранный по погоде, специальная обувь, предотвращающая соскальзывание.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Программы учащиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
- Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- Названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

- Правильное выполнение основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- Бег с максимальной скоростью 30, 60, 100 м, в равномерном темпе 10-25 мин.
- Старт из различных исходных положений.
- Отталкивание и приземление на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- Преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3-5 препятствий.
- Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- Метание небольших предметов, мячей массой до 150г, гранат на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Организационно – педагогические условия реализации программы.

Учебно – методическое обеспечение программы.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме; используется метод: словесный – объяснение, беседа, рассказ; наглядный – показ педагогом, обучающимся видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контроль – тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно – тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) - с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) - с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) - с 15 до 18 лет;

- быстроты: показатель темпа движения - с 9 до 13 лет; двигательной реакции - с 9 до 12 лет;

- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;

- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;

- гибкость: с 6 до 10 лет;

- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Место проведения: _____

Количество учебных недель - 46

Время проведения занятий _____

подготовка													
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3		37
Восстановительные мероприятия			+			+					+		
Участие в соревнованиях, Инструкторская, судейская практика		1		2	1	2	2		2	2	2		14
ИТОГО часов:	35	36	35	38	38	38	38	37	38	38	38		409
Медицинское обследование	+	+				+		+					
ВСЕГО часов:	36	36	35	39	39	38	39	38	39	39	38		414

2.1.2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Место проведения: _____

Количество учебных недель - 46

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
1. Инструкции и правила безопасности при проведении тренировочных занятий, разминки, выполнения силовых упражнений		0,5											0,5
2. Комплексы восстановитель	1									1			2

ных мероприятий Причины травм												
3. Основы техники бега - устранение технических ошибок												
4. Разминка, её значение в тренировочном процессе - дозировка физической нагрузки									0,5			0,5
5. Средства и методы основных физических качеств бегунов: - возрастные особенности развития физических качеств; - содержание и методика технической подготовки				0,5								0,5
6. Права и обязанности участников соревнований, судей							0,5					0,5
7. Морально-волевая подготовка. -понятия моральной подготовки, её значение для спортсмена.					0,5							0,5
8. Антидопинговые мероприятия								0,5				0,5
ИТОГО часов:	1	0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	0,5	1	5

подготовки, её з спортсмена.													
8. Антидопингов мероприятия									0,5				0,5
ИТОГО часов:	1	0,5		0,5		0,5	1	0,5	0,5	0,5			5
Практические занятия													
ОФП	29	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30		328
СФП	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		142
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13		136
Тактическая, теоретическая, психологическ ая	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7		74
Восстановител ьные мероприятия			+		+	+					+		
Участие в соревнованиях согласно календаря) Инструкторска я, судейская практика	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5		51
Медицинское обследование	+	+			+		+	+		+			
Итого часов:	62	64	65	66	67	67	67	68	68	68	68		
ВСЕГО часов:	63	64, 5	65	66, 5	67	67, 5	68	68, 5	68, 5	68, 5	68		736

Материально – технические условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по лёгкой атлетике. Для реализации данной программы необходимы:

- площадка, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 м;
- комната для переодевания;
- стойки – 12 штук;

- скакалки – 20 штук;
- барьеры – 20 штук;
- мячи баскетбольные – 4 штуки;
- мячи волейбольные – 4 штуки;
- сетка для мячей – 1 штука;
- комплект фишек – 30 штук (трех разных контрастных цветов);
- рулетка – 3 метра – 1 штука;
- эстафетные палочки – 3 штуки;
- барьеры - 10 штук;
- стартовые колодки- 3 штуки;
- тренировочные манишки – 20 штук;
- секундомер;
- свисток;
- шиповки (легкоатлетические);
- планшет магнитный.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

Кадровое обеспечение программы.

Программу реализует тренер - преподаватель, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта и соответствующее образование.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

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

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

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся легкой атлетикой на этапах тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования, развития легкой атлетики в РФ, олимпийского движения, строение человека и др.

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

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- выполнение норм ЕВСК;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Требования к освоению Программы по этапам подготовки

Для оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии: На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного учреждением, при отсутствии рекомендаций;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта. На тренировочном этапе:

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы Все контрольные упражнения указаны в Программе для соответствующего этапа и периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, общая выносливость, специальная выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам, выполнение норм ЕВСК.

Методические указания по организации аттестации

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

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

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

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

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно Программы.

Методические материалы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.

- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

Дидактические материалы:

DVD – диски с выступлениями прославленных легкоатлетов.

Наглядные пособия

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

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

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое

следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом - идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе - ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, 2006
6. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С. Хоменкова, 2002. 183
7. Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001.
8. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010.
9. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура. Москва, 2014.
10. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт. Москва, 2009.

Список литературы для обучающихся и родителей (законных представителей)

1. Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001
2. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010.
3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002г.
5. Шарбарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991

Интернет – ресурсы

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
4. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=669129;>
5. <https://ohranatruda.ru;>
6. <http://rusada.ru> ;
7. <https://www.iaaf.org>

