

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича села Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании методического объединения
Протокол №3 от «02»07.2024г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с.Борское
_____ Л.М.Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика 5-17 лет»

Возраст обучающихся: 5 -17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Черкасская Е.К. методист, Игитян А.И. ст.методист

Пользователи:

Большакова М.И., Чекрыгин С.В., Кирста Е.В., Щеглова Н.Ю., Горлова Л.А., Долгих А.А., Вшивков А.В., Черкацкий В.А., Данилевская Е.В., Мжельский Р.С. , Анохина Д.О., Массарова Л.Е.

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское
_____ Н.А. Бурлака

с. Борское 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план по легкой атлетике	10
3. Учебно-тематический план модуля №1	11
4. Учебно-тематический план модуля №2	11
5. Учебно-тематический план модуля № 3	12
6. Содержание программы	13
7. Программный материал для практических занятий	15
8. Ресурсное обеспечение	19
9. Список литературы	20
10. Приложение №1(Примерный комплекс упражнений)	21
11. Приложение №2 (Контрольно-переводные нормативы)	24
12. Приложение №3 (План воспитательной работы)	26

1. Пояснительная записка

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивной направленности. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. По форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека.

Данная программа «Легкая атлетика» составлена в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Отличительной особенностью данной дополнительной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплекс к данной программе.

Программа долгосрочная, рассчитана на три года. Применяется разноуровневый подход в силу разного возраста и характеров обучающихся.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

На занятиях обучающиеся не только достигают высоких результатов в данном виде спорта, но и учатся общению, учатся развивать в себе положительные черты и искоренять отрицательные, давать нравственную оценку своим поступкам, стремятся к достижению нравственного совершенства, т.е. работают над собой.

Воспитательная работа направлена на развитие физических и духовных качеств учащихся, формирование командного духа, уважения к сопернику, спортивной дисциплины и самоконтроля. Для достижения поставленных целей используются различные методы и формы работы, такие как тренировки, соревнования, индивидуальные и групповые занятия, соревнования с другими школами и клубами. Важно также проводить беседы и дискуссии о здоровом образе жизни, роли спорта в развитии личности, о значимости физической культуры и спорта для поддержания здоровья

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- интерес родителей к занятиям ребенка в секции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие **умения**:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- правлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении легкоатлетических упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике:

1. Вариативность занятий в соответствии со спецификой легкой атлетики при возрастании нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных соревновательных режимов;
2. Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;

Основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия. Режим занятий для каждой группы расписан в учебно-тематическом плане программы и ежегодно отражается в расписании.

Основные методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ своих действий и др.);
- наглядный (кинограммы, учебные видеофильмы);
- практические упражнения:

Группы комплектуются из числа желающих заниматься легкой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, учащейся молодёжи, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, медицинская справка об отсутствии противопоказаний.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико–восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Порядок формирования группы СОГ по виду спорта определяется образовательной организацией самостоятельно.

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На спортивно–оздоровительном этапе подготовки решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, выбора средств, методов и величин тренировочных нагрузок. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

Ожидаемые результаты на спортивно – оздоровительном этапе:

- улучшение состояния здоровья;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- успешная сдача контрольных нормативов;
- овладение техникой бега;
- повышения уровня физической подготовленности;
- выполнение спортивных и юношеских разрядов.

Учебный план обучения на год(44 недели в году по 3,5 часа)

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	«Ознакомительный»	46	10	36
	«Начальный»	46	10	36
	«Основной»	62	6	56
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Итого	154	26	128

Модуль №1 «Ознакомительный»

Содержание модуля

Цели и задачи: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма обучающегося, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся.

Учебно-тематический план модуля №1 «Ознакомительный»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практик	
1.	Знакомство с легкой атлетикой как видом спорта	8	8	-	Устные вопросы
2.	Подвижные игры футбол и баскетбол	10	-	10	Участие в подвижных играх
3.	ОФП	10	2	8	Умение выполнять правильно упражнения
4.	СФП	8	-	8	Умение выполнять правильно упражнения
5.	Техническая подготовка в легкой атлетике	8	-	8	Знать основы техники бега на короткие дистанции
6.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
7.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2	-	2	Знать правильное выполнение техники бега на короткие дистанции
	ИТОГО:	46	10	36	

В результате освоения данного модуля программы, обучающиеся в ходе обучения должны ознакомиться с основами легкой атлетики как вида спорта.

Модуль №2 «Начальный»

Содержание модуля

Цели и задачи: освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в беге на короткие дистанции.

Учебно-тематический план модуля №2 «Начальный»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практик	
	Знакомство основами техники бега на короткие дистанции	6	6	-	Устные вопросы
2.	Подвижные игры футбол и баскетбол	12	-	12	Участие в подвижных играх
3.	ОФП	10	2	8	Умение выполнять правильно упражнения
4.	СФП	8	-	8	Умение выполнять правильно упражнения
5.	Техническая подготовка в беге на короткие дистанции	8	-	8	Знать основы техники бега на короткие дистанции
6.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
7	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2	2	-	Знать правильное выполнение техники бега на короткие дистанции
	ИТОГО:	46	10	36	

В результате освоения данного модуля программы, обучающиеся должны ознакомиться с основами техники бега на короткие дистанции

Модуль №3 «Основной»

Содержание модуля

Цели и задачи: освоение и совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкого старта, подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

Учебно-тематический план модуля № 3 «Основной»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Знакомство основами техники низкого старта	6	6	-	Устные вопросы
2.	Подвижные игры футбол и баскетбол	10	-	10	Участие в подвижных играх
3.	ОФП	10	-	10	Умение выполнять правильно упражнения
4.	СФП	22		22	Умение выполнять правильно упражнения
5.	Техническая подготовка бега с низкого старта	12		12	Знать основы техники бега на короткие дистанции
6.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
7.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2		2	Знать правильное выполнение техники бега на короткие дистанции
	ИТОГО:	62	6	56	

В результате освоения данного модуля программы, обучающиеся должны полностью освоить технику бега на короткие дистанции и технику бега с низкого старта для применения ее при занятиях легкой атлетикой.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. История развития легкой атлетики в России и Самарской области.
2. Физическая подготовка легкоатлетов.
3. Техническая и тактическая подготовка .
4. Психологическая подготовка.
5. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
6. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
7. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
8. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
9. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
10. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого

старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м.

Тактическая подготовка

Ознакомление с легкой атлетикой как видом спорта, техникой бега на короткие дистанции и техникой бега с низкого старта

Программный материал для практических занятий

Программный материал для групп начальной подготовки представляется в виде тренировочных заданий. Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. Основным является то, что тренировочное задание всегда позволяет решать в занятии конкретную педагогическую задачу.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

- обучающие
- комплексы, развивающие физические качества
- игры, развивающие физические качества
- специальные (состоящие из средств беговой и технической подготовки).

При планировании группового учебно-тренировочного занятия в группах НП важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

Тренировочное занятие делится на три части:

Подготовительная часть – разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения (до 20 мин)

Основная часть – изучение техники, обеспечение общей и специальной подготовки (до 50 мин)

Заключительная часть – упражнения на развитие гибкости, укрепление стопы, игры (в том числе на развитие быстроты, координации), медленный бег (до 20 мин)

Общая физическая подготовка – (ОФП)

ОФП – необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных легкоатлетов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под

воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

Учитывая природное развитие детей в это период подготовки и чувствительные периоды развития физических качеств, главными задачами ОФП на этапе начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, быстроты, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

Выносливость в циклических видах спорта, в том числе и в легкой атлетике определяется уровнем развития аэробных возможностей. Пути решения задачи увеличения аэробных возможностей:

- а) повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК);
- б) развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени;
- в) увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует наибольшее количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, передвижение на лыжах, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов для данного возраста наиболее приемлемым является метод непрерывного равномерного характера. Так как дети этой возрастной группы в силу своих физиологических и психоэмоциональных особенностей не в состоянии длительно переносить монотонную работу, можно применять так называемые кросс походы, т.е. кроссовый бег средней интенсивности с ЧСС не более 150-160 уд/мин в сочетании с элементами ходьбы, ОРУ в движении и игровых элементов. Продолжительность таких кросс походов до 2 часов, за это время можно решить несколько задач по повышению уровня ОФП. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Гибкость - развивается и поддерживается с самого начала занятий юных легкоатлетов. Это эластичность мышц, суставно-связочного аппарата, подвижность в суставах. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения:

маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперед – сторону, перекаты); все виды наклонов; статические упражнения, связанные сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренировочный эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Быстрота - важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя она – одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет – это самый благоприятный период для развития быстроты. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках 20-40м с максимальной частотой движений, многоскоки, эстафеты, подвижные игры с бегом. Наиболее продуктивен при этом повторный метод выполнением заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления.

Координационные особенности, т.е. способности быстро овладевать новыми координационными движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой на этапе начальной подготовки развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов.

Специальная физическая подготовленность

СФП – это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности. Средства СФП включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный; бег и ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д.), а также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ресурсное обеспечение:

Медико-биологический контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- этапные медицинские обследования;
- текущие медицинские осмотры после перенесенных травм и заболеваний;
- медицинские обследования перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- своевременное лечение острых и хронических травм и заболеваний;
- контроль за полноценным питанием;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой обувью;
- использование методов и средств восстановительной терапии на всех этапах подготовки;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режима тренировок и отдыха.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов. Ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. И так, наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки легкоатлетов, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса

Материально-техническое обеспечение

Мячи для метания, скакалки, барьер легкоатлетический, велотренажер, мячи набивные, шиповки, эстафетные палочки.

Список литературы

1. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва – легкая атлетика: бег на короткие дистанции, барьерный бег, прыжки – М. Советский спорт, 2005г.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013г № 220)
3. Современная система спортивной подготовки.- (под редакцией Ф.П. Сулова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина) – М.»СААМ», 1995г.
4. Легкая атлетика: критерии отбора. - (В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа) М. Терра - спорт, 2000г.
5. Функциональные возможности спортсменов.- (В.С. Мищенко) Здоровье, Киев, 1998г.
6. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- (Ю.В. Верхошанский) М. Физкультура и спорт, 2001г.
7. Система подготовки спортивного резерва.- (В.Г. Никитушкина) – М. ВНИИФК, 2000г.

Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

1. Официальные ресурсы образовательного содержания
2. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
3. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
8. Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
9. Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>
10. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Примерный комплекс упражнений:

- бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- бег с захлестом голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки с ноги на ногу;
- специальные упражнения барьериста;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением; ходьба и прыжки, подлазание и перелазание через барьеры; ходьба выпадами, спрыгивания и выпрыгивания с небольшой высоты; выпрыгивания вперед-вверх, «лягушка»); различные подвижные игры.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат спортсменов, быстрее помогает приспособиться продолжительной циклической работе на выносливость, что в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений при беге.

При применении средств СФП в работе с обучающимися этапа начальной подготовки тренеру необходимо быть очень осторожным, учитывая особенности детского организма, руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

Техническая подготовка:

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность.

На протяжении многих лет работы в ДЮСШ, нередко наблюдаю случаи, когда в спортивную школу приходят дети, физически хорошо развитые, функционально здоровые и в чем то опережающие в своем развитии многих сверстников. Эти дети уже в первые месяцы занятий были готовы к выполнению разрядных норм и занятию высоких мест. Эти результаты показаны ими только за счет природных способностей. Но для дальнейшего роста результатов необходимо не форсировать их подготовку,

пройти все этапы начальной подготовки. И очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах легкой атлетики.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определенной подготовки.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом маховой ноги вперед; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.

Необходимо правильно подбирать упражнения для работы над исправлением от ошибок, при работе ног, рук,

СТАРТ. На этапе начальной подготовки детям дается понятие о видах стартового движения – низкий старт. На этом этапе необходимо, чтобы дети усвоили правильное положение ног у стартовой линии и положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперед - вниз после этой команды. Обучающиеся начальной подготовки в основном стартуют с высокого старта. На втором году обучения можно применять технику низкого старта без колодок и в конце второго года начать обучение наиболее способных детей, усвоивших основы техники низкого старта применению стартовых колодок.

ФИНИШ И ОСТАНОВКА ПОСЛЕ БЕГА. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. Надо научить детей после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто дети совершают ошибку, начиная сбавлять темп бега за несколько метров, до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая этим свой результат. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

ПРЫЖКИ – на этапе начальной подготовки обучающиеся знакомятся с техникой прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту способом «перешагивание». Тренеру необходимо правильно подобрать подводящие упражнения и начинать с самых простых элементов обучения, с учетом техники безопасности.

БАРЬЕРЫ – на этапе начальной подготовки обучающиеся знакомятся с барьерными упражнениями и барьерным бегом (используя учебные барьеры низкой высоты).

МЕТАНИЯ – обучающиеся овладевают основами метания мяча, должны иметь представление о толкании ядра, метании диска и копья.

**Контрольно нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп
(девушки)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
5 – 9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2	Подъем туловища за 30 с.(кол. раз)	14	19	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	145
10 - 12 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 с.(кол. раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	130	135	145	155	160
13 - 14 лет						
1	Бег 30м (с)	6,3	6,0	5,7	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 с. (кол. раз)	24	26	28	30	34
3	Прыжок в длину с места (см)	130	155	165	170	180
15 - 17 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подъем туловища за 30 с. (кол. раз)	28	30	32	34	38
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210

**Контрольно нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп
(юноши)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
5 – 9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5

3	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	135	140
10 - 12 лет						
1	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	155	165
13 – 14 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0
2	Подтягивание на перекладине	3	5	7	9	10
3	Прыжок в длину с места (см)	140	155	160	175	180
15 - 17 лет						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивание на перекладине	5	7	8	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	215

План воспитательной работы

Занятия по легкой атлетике эффективно содействуют решению задач физического воспитания учащихся. Прежде всего, надо привить учащимся интерес к легкой атлетике. Беседы о знаменитых спортсменах страны и мира, о крупнейших соревнованиях являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т.д. Важным моментом воспитательной работы является создание коллектива. Тренеру необходимо научить детей жить и работать в коллективе, помогать друг другу, проявлять заботу и внимание, особенно старших к младшим. Этому способствуют спортивные тренировки, подготовка и участие в соревнованиях, подготовка и проведение различных мероприятий, совместные поездки, отдых, беседы на различные темы, встречи с ветеранами спорта и ныне выступающими спортсменами. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств обучающихся. Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований с последующим их обсуждением;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи с ветеранами спорта и ныне выступающими спортсменами;
- беседы о спорте («История развития спорта», «Олимпийское движение в мире , в нашей стране и в Самарской области.», о выдающихся спортсменах);
- спортивные праздники и КВН («Папа, мама, я - спортивная семья», «Праздник легкой атлетики.», «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН;
- дни здоровья и походы выходного дня; веселые старты. Данные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают тренерам повышать познавательный интерес и способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков.