

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония»»

РЕКОМЕНДОВАНА

решением методического совета
МАУДО ДЮЦ «Гармония»

протокол № 1
от 31 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МАУДО ДЮЦ «Гармония»

№ 78

от 31 августа 2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Легкая атлетика «Юный олимпиец»»**

Адресат программы: дети 10 - 17 лет

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Форма обучения: очная

Разработчик/составитель программы:

Круглов И.Б.

педагог дополнительного образования

г. Киренск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка. Информационные материалы о программе.....	3
2. Комплекс основных характеристик.....	5
3. Комплекс организационно-педагогических условий.....	9
4. Иные компоненты.....	14

Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы о программе:

При создании программы опиралась на нормативные документы:

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
3. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).
4. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 533 от 30.09.2020 г. «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196»
6. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).

Локальные документы Учреждения:

1. Устав МАУДО ДЮЦ «Гармония» в новой редакции 2021 года;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программ, утверждённое приказом директора МАУДО ДЮЦ «Гармония» от 31.08. 2021 г № 71

1.2 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.3 Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность 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. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. 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, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. 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.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

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.

1.6. Адресат программы

Дети с 10 до 17 лет

1.7. Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год.

1.8. Форма обучения очная

1.9. Режим занятий

108 часов в год, 36 учебных недель, 3 академических часа в неделю.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности

Для легкой атлетики характерны индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях.

По форме проведения: беседа, собеседование, рассказ, мастер-класс, открытое занятие, наблюдение, лекции, семинары, видео-просмотры, тренинги и т.д. (всё, что здесь перечисляем, прописываем в КТП) По форме организации занятия могут быть: групповыми и индивидуально-групповыми;

По звеньям: индивидуальные, коллективные, круговые тренировки - серийное повторение упражнений на "станциях" (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены "станций". Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время.

На первом году обучения в начале года проводится входная диагностика, в течение года – текущая диагностика, в конце учебного года – промежуточная аттестация. В конце обучения по программе проводится итоговый контроль освоения программы.

1. Комплекс основных характеристик

2.1. Объем программы 108 часов в год

2.2. Содержание программы:

Теоретическая подготовка (4 часа)

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. Правила поведения на стадионе в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2. Физическая культура и спорт в России.

3. Краткий обзор развития легкой атлетики в РФ.

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание юного легкоатлета
Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.
Гигиена обуви, одежды.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

6. Физическая подготовка юного легкоатлета. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Содержание общей физической подготовки юного легкоатлета.

7. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП). Общеподготовительные упражнения (74 часа)

Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Специальные упражнения бегуна

Бег. С высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед.
Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка. (24 часа)

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 прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении);

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения;
- челночный бег 3x10 метров. Упражнения на развитие силы;
- метание мяча;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Тактико-техническая подготовка

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег и др. беговые упражнения) ; различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м. самостоятельно и по команде, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Психологическая подготовка (3 часа)

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- развитие коммуникативных свойственности.

К числу главных методов психологической подготовки на данном этапе относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Инструкторская и судейская практика

Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

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

Участие в соревнованиях согласно календарному плану МАУ ДО ДЮЦ «Гармония» но не более двух раз в год. Необходимо сформировать умение применять изученные элементы техники бега в соревновательной деятельности.

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

Контрольные нормативы по ОФП для этапа начальной подготовки (3 часа)

Контрольные упражнения	Бег 20 м, сек.	Бег 30 м., сек.	Бег 60м., сек.	Прыжок в длину с места (м)
Девочки	3,4	6,0	11,0	140
Мальчики	3,3	5,9	10,8	150

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 20,30, 60 метров 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.

Контрольные нормативы по СФП.

Участие в соревнованиях 1 раз в год, согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.

Требования к уровню подготовленности обучающихся

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

- значение физических упражнений в жизни человека;
- правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
- правила поведения на старте, прохождения дистанции.

Уметь:

- правильно выполнять команды на старте;
- соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- выполнять подводящие и специальные упражнения бегуна;
- выполнять общие развивающие упражнения в разминке.

Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

№	Предметная область	Всего	теория	практика	Всего часов
1.	Теория и методика ФКиС	4			4
1.1.	История развития легкой атлетики	1	1		
1.2.	Место и роль физической культуры в современном обществе	1	1		
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1		
1.4.	Основы здорового образа жизни Промежуточная аттестация	0,5	0,5		
1.5.	Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5		
2.	Общая физическая подготовка	74			74
2.1.	Основы техники и тактики ВС	10		10	
2.2.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	24		24	
2.3.	Соревновательная практика	40		40	
3.	Специальная физическая подготовка	24		24	24
4.	Психологическая подготовка	3		3	3
5.	Итоговая аттестация Контрольные нормативы	3		3	3
	Итого	108	4	104	108

3.2 Календарный учебный график.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика «Юный олимпиец»

Составитель Круглов Иван Борисович

месяц		сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь		
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Количество часов	Т.	3	1																			
	Пр.		2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Промежуточная аттестация															Промежуточная аттестация							
Всего часов		15					12				12				15					9		
месяц		февраль			Март					Апрель				май								
Недели обучения		2	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36						
Количество часов	Т.																					
	Пр.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
														Итоговая аттестация								
Всего часов		9			15					12				9								
Объем программы 2021 – 2022 учебного года		108 часов																				
		Теория 4 часа, практика 104 часа																				

3.3. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Яма для прыжков в длину
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

3.4. Методические материалы

Учебно - методическая литература обеспечивает решение основных задач спортивно – оздоровительной работы.

- Подборка оздоровительных гимнастик.

Литература для педагога.

Кадровое обеспечение

Программу ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее спортивно-педагогическое образование.

3.5. Формы аттестации учащихся

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;
- 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.

3.6. Список литературы

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-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 - 224с.

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. Иные компоненты

4.1 Календарно-тематический план

Темы занятий	В с е г о в г о д	с е н т я б р ь	о к т я б р ь	н о я б р ь	д е к а б р ь	я н в а р ь	ф е в р а л ь	м а р т	а п р е л ь	м а й
1. Теория и методика ФКиС	4	4								
1.1 История развития легкой атлетики	1	1								
1.2 Место и роль физической культуры в современном обществе	1	1								
1.3 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1								
1.4 Основы здорового образа жизни Промежуточная аттестация	0,5	0,5								
1.5 Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5								
2. Общая физическая подготовка	74	8	8	9	11	5	6	12	10	5
2.1 Основы техники и тактики ВС	27	3	3	3	3	1	3	5	4	2
2.2 Техничко-тактическая и психологическая подготовка	27	3	3	3	3	2	3	4	4	2
2.3 Соревновательная практика	20	2	2	3	5	2		3	2	1
3. Специальная физическая подготовка	24	2	4	3	3	3	3	3	2	1
3.1. Развитие быстроты и прыгучести	8		2	1	1	1	1	1	1	
3.2. Развитие координационных способностей	8	1		1	1	1	1	1	1	1
3.3. Развитие скоростно-силовых качеств	8	1	2	1	1	1	1	1		
4. Психологическая подготовка	3	1				1				1
4.1 Беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.	3	1				1				1
5. Итоговая аттестация Контрольные нормативы	3				1					2
Итого часов:	108	15	12	12	15	9	9	15	12	9

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Педагог 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 педагога, 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, совместный просмотр 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.

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.

Педагог 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.

Основными критериями оценки групп по легкой атлетике являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники легкой атлетики.
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Например

Критерии оценивания

№ Ф.И.

Обучающегося

Показатели Итоговый балл

Теоретическая

подготовка

обучающегося:

а) теоретические

знания;

б) владение

специальной

терминологией.

Практическая

подготовка

обучающегося:

а) практические умения и

навыки;

б) участие в

соревнованиях.

Умения и навыки обучающегося

Учебнокоммуникативны

е умения:

умение слушать и

слышать педагога.

Учебноорганизационные

умения и навыки:

а) навыки соблюдения правил

безопасности;

б) навыки выполнения технических

действий.

№ Ф.И.

Обучающегося

Показатели тестирования по ОФП Итоговый балл

Прыжок в длину Прыжки через Бег 60 м Метание мяча весом 150 грамм

с места

А) высокий

уровень-215 см

(мальчики); 200

см (девочки);

Б) средний

уровень-200 см

(мальчики); 170

см (девочки);

скакалку за 1 минуту

(количество прыжков)

А) высокий уровень 200

прыжков (мальчики);

215 прыжков

(девочки);

Б) средний уровень 120 прыжков

(мальчики); 130

прыжков (девочки).

А) высокий уровень - 8.4

секунды (мальчики);

9.2 - девочки;

Б) средний уровень 9.5 секунды (мальчики);

10.2 - девочки.

А) высокий уровень 32 метра (мальчики); 28 метров

(девочки);

Б) средний уровень - 24 метра

(мальчики); 18 метров (девочки);

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам

учебной дисциплины

Нормативы

Тесты (тестовые задания) несколько тестов для примера

Специальная физическая подготовка

Посещаемость

Успеваемость

Технико-тактическая подготовка

Тестовые упражнения

Интегральная подготовка

Участие в соревнованиях (во внутришкольных соревнованиях, между образовательными организациями районного уровня, городского округа, межмуниципальных и т.д.).

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и

сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов

выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во

времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто

улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если зафиксирован результат хуже

предыдущего.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания

условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и

прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания дистанции 30 метров. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов техники: метания теннисного мяча, передачи эстафетной палочки, прыжка в длину с разбега, кроссовой подготовки (уровень сформированных навыков).

Для оценки техники метания мячом используют мишень с концентрическими окружностями и расстояние не менее 18 метров. .

Учитывается количество очков из 10 бросков.

Технико-тактические навыки при передаче эстафетной палочки должны характеризоваться сочетанием точности и скорости передачи партнеру. Для их оценки на площадке пробегает две команды, выполняя эстафетную передачу. Учитывается количество брака при передаче.

Для оценки навыка прыжка в длину с разбега используется непосредственно прыжковая яма, либо спортивная площадка с акцентированием места разбега, отталкивания, прыжка (полета), приземления. Лучший результат оценивается в метрах при выполнении трех попыток.

Для оценки навыка при кроссовой подготовке используется, либо спортивная площадка, либо стадион. Результат оценивается в минутах, секундах при пробегании дистанции в 2000 метров.

Нормативы по общей физической подготовке:

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Челночный бег 10x10м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 100 метров (10x10м),

переноса поочередно с линии старта на линию финиша 5 кубиков (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник

встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии

отталкивания от метки (следы), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Метание теннисного мяча 150 г. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч одной рукой сзади. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Оценивается длина броска.