

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва № 1»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 44 смо от 20.09.22

Директор МБУ КСШОР №1

Н.И.Садова



Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Лёгкая атлетика»

Срок реализации – 1 год

г. Нижний Новгород 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3 стр.</b>
1.1. Цели.....	3 стр.
1.2. Задачи.....	4 стр.
1.3. Результаты освоения программы.....	4 стр.
1.4. Контингент.....	6 стр.
<b>2. Учебный план.....</b>	<b>6 стр.</b>
<b>3. Календарный учебный график.....</b>	<b>8 стр.</b>
<b>4. Рабочие программы изучаемых разделов.....</b>	<b>11 стр.</b>
<b>5. Оценочные материалы.....</b>	<b>16 стр.</b>
<b>6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....</b>	<b>18 стр.</b>
<b>7. Методические материалы.....</b>	<b>19 стр.</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия 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.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

## 1.1. Цели Программы:

- физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма;
- формирования культуры здорового образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в легкой атлетике.

### **1.2. Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;
- воспитание специальных двигательных и координационных качеств;
- возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;
- развитие физических качеств;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

### **1.3. Результатом освоения Программы является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- вовлечение учащегося в спортивную среду;
- знакомство с основами лёгкой атлетики; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающийся;
- формирование двигательных умений и навыков;



- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

**В области теории и методики физической культуры и спорта знания:**

- истории развития избранного вида спорта;
- о месте и роли легкой атлетики в современном обществе;
- об основах тренировочного процесса;
- об основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила л/атлетики, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- гигиенические знания, умения и навыки;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:**

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:**

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме. По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

#### **1.4. Контингент обучающихся**

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте от 7 до 40 лет, желающие заниматься лёгкой атлетикой, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - 1 год.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая Атлетика» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Лёгкая атлетика»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной программе;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств, обучающихся определенного возраста.

**Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:**

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос,

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов,

Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов,

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	16	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	184	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	64	Сдача контрольных нормативов
	Итого часов:	264	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия;
- занятия по общей физической подготовке;
- занятия по специальной физической подготовке,
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренер-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

## Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 17 июля.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	17 июля
Продолжительность учебного года	44 недели (6 часов в неделю, 264 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00–13.00
Начало занятий	08:00
Окончание занятий	20:00
Сроки и продолжительность каникул	Осенние каникулы (29 октября - 06 ноября), зимние каникулы (27 декабря - 06 января), весенние каникулы (27 марта - 02 апреля), дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля), летние каникулы (18 июля - 31 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, соревнования в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

## Учебный план распределения учебных часов (44 недели)

Раздел/ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	18 июля -31 августа	Итого
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
- о истории развития избранного вида спорта	1												
- о месте и роли легкой атлетики в современном обществе;			2										
- об основах тренировочного процесса;										1			
- об основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила л/атлетики, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);		1		1	1			1			1		
- гигиенические знания, умения и навыки;						1			1				
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;	1						1						
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.				1						1			
<b>- ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>5</b>		
<b>2. Общая физическая подготовка</b>													
- выносливость	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	-		
- быстрота	5	5	4	3	4	5	4	4	4	3	1		
- гибкость	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	1		
- сила	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	1		
- ловкость	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	2		
<b>- ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>													
- скоростно-силовая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
- специальная выносливость	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1		
- специальная сила	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
<b>- ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>10</b>		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>													
												<b>К А Н И К У Л Ы</b>	<b>16</b>
													<b>184</b>
													<b>64</b>
													<b>264</b>

## **4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ**

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы учащимися и подразделяется на несколько разделов:

теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

### **4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»**

#### **Тема: История развития легкой атлетики.**

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта (история).
- Исторический очерк развития легкой атлетики

#### **Тема: место и роль легкой атлетики в современном обществе.**

- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, навыков.
- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, региона и т.д.)

#### **Тема: основы тренировочного процесса.**

- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

#### **Тема: основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

- правила легкой атлетики.



- нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.

**Тема: гигиенические знания.**

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**Тема: Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
- Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.
- Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.
- Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
- Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Тема: требования техники безопасности.**

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря

**Формами промежуточной аттестации является:**

- Контрольные испытания (устный опрос) по теоретической подготовке, по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.

В раздел включены теоретические основы по изучению основных приемов в лёгкой атлетике:

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	История развития легкой атлетики	1
2	Место и роль легкой атлетики в современном обществе.	1
3	Основы тренировочного процесса	2
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2
5	Гигиенические знания	3
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
7	Требования техники безопасности	2
8	Промежуточная аттестация	2
	Итого:	16

#### 4.2. Рабочая программа раздела «Общая физическая подготовка»

**Общая физическая подготовка** направлена на общее развитие и укрепление организма, **специальная** - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для **общей физической подготовки** используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для **специальной** - строго направленные. С каждым разом доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач общей физической подготовки является развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

##### **Развитие выносливости**

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба.

Подвижные спортивные игры.

##### **Развитие быстроты (скоростная подготовка)**

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Подвижные и спортивные игры

### **Развитие гибкости**

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

### **Развитие силы (силовая подготовка)**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

### **Развитие ловкости (координационная подготовка)**

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

Подвижные и спортивные игры

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Развитие выносливости	26
2	Развитие быстроты	42
3	Развитие гибкости	38
4	Развитие силы	31
5	Развитие ловкости	43
6	Промежуточная аттестация	4
	Итого:	184

## **4.3. Рабочая программа раздела «Специальная физическая подготовка».**

**Специальная физическая подготовка** используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются

в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким поднимаем бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения, стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения, стоя и др.). Специальные упражнения для метателя (броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

**Скоростно-силовая подготовка** - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

**Специальная выносливость** - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

**Специальная сила** - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна)

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Скоростно-силовая подготовка	21
2	Специальная выносливость	20
3	Специальная сила	11
4	Промежуточная аттестация	2
	Итого:	64

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. В процессе обучения проводится промежуточная аттестация, а по окончании освоения образовательной программы также проводится промежуточные аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме тестирования.

### **5.1. Промежуточная аттестация.**

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «легкая атлетика» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации:

- выявление уровня подготовки обучающихся.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

### **5.2. Организация процесса аттестации.**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

### 5.3. Формы проведения аттестации.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Количество правильных ответов на теоретические вопросы	результат
5-10 положительных ответов из 10	Сдал
1-4 положительных ответа из 10	Не сдал

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

Контрольные нормативы/результат	Сдал	Не сдал
Прыжки через скакалку, в течение 30 сек.	Больше 25 раз	Меньше 25 раз
ИП-утор лежа. Сгибание и разгибание рук	Больше 5 раз	Меньше 5 раз
Метание мяча весом 150г.	Больше 10 м	Меньше 10 м

Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

Контрольные нормативы/результат	Сдал	Не сдал
<u>Бег 30м.</u> - с высокого старта	Меньше 8 сек.	Больше 8 сек.
<u>Челночный бег 3x10м.</u>	Меньше 10 сек.	Больше 10 сек.
<u>Прыжок в длину с места, см</u>	Больше 130 см.	Меньше 130 см.

### 5.4. Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.



## **5.5. Система и критерии оценок при проведении аттестации.**

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Организационно-педагогические условия.**

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 10-30 человек.

Продолжительность одного занятия: 2 акад. часа (2 x 45 минут, перерыв 5 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.



Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации

Возраст обучающихся	Период обучения	Разряд (не ниже)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
7-40 лет	1 год	Без разряда	10	30	6

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 44 недели.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

### **6.2. Материально-техническое обеспечение.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: места для проведения занятий (тренировочный зал, стадион), раздевалок, душевых;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем необходимым для освоения Программы (стулья, столы, лавочки гимнастические, гимнастическая стенка, мяч футбольный, свисток, секундомер, скакалки, набивной мяч, гантели, барьеры легкоатлетические.)

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для осуществления начальных занятий с 7 лет.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных тренировках).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

#### Особенности обучения.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся лёгкой атлетике в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной

группой. Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебно-тренировочный процесс в учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

#### Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия, и на данном этапе правильно выполнять указания тренера-преподавателя. Начинающих необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, читать книги и просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Легкоатлет, как и любой другой обучающийся, должен обладать

высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во

время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

#### Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповой урок. Типовой групповой урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.



Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока. Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов. Заключительная часть (10% занятия) - подведение итогов занятия. Уборка инвентаря. Подведение итогов урока, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию и развитию необходимых физических и моральных качеств. При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

#### **Техника безопасности в процессе реализации программы**

Для предотвращения травм на занятиях необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и правилами поведения в учебном зале и имеющие медицинский допуск к занятиям легкой атлетикой.



При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения на занятиях, во время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах должна находиться в установленном месте в шаговой доступности от проведения тренировок.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- занятия по лёгкой атлетике начинаются и проходят согласно расписанию, утвержденному руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;
- особое внимание на занятиях по легкой атлетике тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.
- покидать занятия возможно только с разрешения тренера-преподавателя.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя

поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
3. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
4. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
5. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика(многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для джусш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007