

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕТЕОР»»

Принято на тренерском совете:
Протокол № 6 от «22» 08 2018 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ФОК «Метеор»
С.В. Банин
приказ № 32 от «19» 08 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

Дополнительная общеразвивающая программа

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Срок реализации программы: 1 год

Составил:

Алипов Владимир Евгеньевич
и тренер-преподаватель
по легкой атлетике

г. Павлово

2018-2019 учебный год.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕТЕОР»»

Принято на тренерском совете:
Протокол № ____ от «__» _____ г.

Утверждаю:
Директор МБУ ФОК «Метеор»

С.В. Банин
приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Дополнительная общеразвивающая программа

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Срок реализации программы: 1 год

Составил:

Алипов Владимир Евгеньевич
и тренер-преподаватель
по легкой атлетике

г. Павлово

2018-2019 учебный год.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 стр
2. Организационно педагогические условия.....	6 стр
3. Материально – техническое обеспечение.....	7 стр
4.Форма аттестации.....	8 стр
5. Учебный план	9 стр
6.Календарный учебный план-график на год	9стр
7. Рабочая программа.....	11 стр
7.1 Теоретическая подготовка	11 стр
7.2 Общая физическая подготовка.....	13 стр
7.3Специальная физическая подготовка.....	14 стр
7.4Техническая подготовка.....	15 стр
8. Оценочные материалы.....	17 стр
9.Методический материал.....	20 стр

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по легкой атлетике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями.

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 сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

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.

Цель программы - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Подготовка юных лёгкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом

дополнительные людские ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Основные задачи для спортсменов, занимающихся в спортивно- оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;
- 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.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах спортивной тренировки.

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность учебного года составляет 44 недели. Продолжительность учебного занятия при реализации общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся, на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

3. формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

1. создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;
3. подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
4. подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
5. организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике:

1. вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой гандбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
2. постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
3. большой объем соревновательной деятельности.

Задачи обучения для групп:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного техники в легкой атлетике.
5. Обучение основным приемам в легкой атлетике.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП

3. Играют по упрощённым правилам в футбол и баскетбол.
4. Осваивают основные приёмы в легкой атлетике

2.Организационно-педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 6 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по гандболу, далее группы, принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям гандболом.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 25 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься гандболом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	15	15 - 20	30	6

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в две смены, начало занятий в 8.00, окончание занятий в 20.00, для обучающихся. Учебные занятия по легкой атлетике проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером – преподавателем, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Продолжительность учебной недели – 7 дней. Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений (после 40 минут занятий, 10

минутный перерыв, время перерыва входит во время учебного процесса). Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часов.

Наполняемость учебных групп

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
1год	6 часов	2 часа	3	276 часов	15- 30

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1год	6

3.Материально – техническое обеспечение

№	Большой зал	Ед.изм.	кол-во
1.	Гимнастическая скамейка	шт	2
2.	Перекладина	шт	2
3.	Скакалки	шт	20
4.	Гимнастический мостик	шт	1
5.	Баскетбольные мячи	шт	15
6.	Футбольные мячи	шт	15
7.	Мячи набивные (медицинбол)	шт	10
8.	Теннисные мячи	шт	10
9.	Конусы	шт	15
10.	Гантели разновесовые	пар	по 3
11.	Шведская стенка	шт	10

12.	Мат гимнастический	шт	2
13.	Секундомер	шт	1
14.	Гири	шт	2
15.	Барьеры	шт	10
16.	Утяжелители разновесовые	шт	по 2
№	Учебный кабинет	Ед.изм.	кол-во
1.	Ноутбук	шт	1
2.	Стол	шт	4
3.	Стулья	шт	10
4.	Шкаф метал. д/одежды	шт	1
5.	Шкаф	шт	1

4.Форма аттестации

Результат освоения программы состоит из текущего контроля: промежуточной аттестации обучающихся и итоговой аттестации в сроки соответствующие календарному учебному графику. Промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно.

Задачей промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике;
 - диагностика уровня освоения программы обучающимися.
- по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Задачи итоговой аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по легкой атлетике.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

По теоретической части программы аттестация проходит в форме собеседования. Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале.

Сроки проведения промежуточной аттестации обучающихся: с 15.12.18 по 20.01.19г.

Сроки проведения итоговой аттестации: с 15.05.19г. по 20.06.19г. Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

5.Учебный план.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки : теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую.

	Темы, разделы	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Аттестация
1.	Теоретическая п-ка	22	20	-	2
2.	Общефизическая подготовка /ОФП/	80	-	79	1
3.	Специальная физическая подготовка	47	-	46	1
4.	Техническая подготовка	60	-	60	-
5.	Тактическая подготовка	55	-	55	-
6.	Сдача контрольных нормативов	4	-	4	-
7	Участие в соревнованиях	6	-	6	-
Всего:		276			

6.Календарный учебный план-график на год

№	Вид подготовки	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				
1	Теоретическая п-ка	1	1			1		1		1	1					1	1	1				1

2	Общефизическая подготовка /ОФП/	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1		2	2	2	
3	Специальная физическая подготовка		1	1	1	1	1	2	1	2		1	1	1	1		1	2		1		1		1	1	1
4	Техническая подготовка		1	1	2	2	1	2	1	1		1	2	1	1	1		1	1	1	2	2	2	1	1	
5	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1		1	1	2		2	2	2		1	1			2	2	2	2	2	
6	Сдача контрольных нормативов																	2								
7	Участие в соревнованиях																		1	2						
8	Итого часов	26				26				26				26				26								

№	Вид подготовки	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь								
1	Теоретическая подготовка		1	1			1	1			1	1		1			1			1	1					
2	Общефизическая подготовка /ОФП/	1	2	2	1		1	2	1		2	1	1	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	
3	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		1	1	2	2		
4	Техническая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1		1	1	1	2
5	Тактическая подготовка	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2			1	1	1		1	1	1	2	
6	Сдача контрольных нормативов																2									
7	Участие в соревнованиях													1		2										

8	Итого часов	24	28	24	28	26
---	-------------	----	----	----	----	----

№	Вид подготовки	Июль					А в г у с т	В се го ч ас о в
1	Теоретическая п-ка	1	1			-	22	
2	Общефизическая подготовка /ОФП/	2	2	2		-	80	
3	Специальная физическая подготовка	1	1	2		-	47	
4	Техническая подготовка	1	1			-	60	
5	Тактическая подготовка	1	1			-	55	
6	Сдача контрольных нормативов					-	4	
7	Участие в соревнованиях					-	6	
8	Итого часов	16						276

7. Рабочая программа

7.1 Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего легкоатлета осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

- **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)
- - Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- - Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
- - Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- - Исторический очерк развития легкой атлетики
- - Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)
- **Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.**
- -Понятие о гигиене и санитарии.
- - Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- -Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- - Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
- -Понятие о гигиене и санитарии.
- -Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- -Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- -Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.
- -Понятие о гигиене и санитарии.
- -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: Правила организации учебного процесса , нормы безопасного поведения**
- - Санитарные требования к спортивному залу.
- -Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

- -Правильный отбор инвентаря
- - Санитарные требования к спортивному залу.
- -Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- -Правильный отбор инвентаря
- - Санитарные требования к спортивному залу.
- -Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- -Правильный отбор инвентаря
- **Тема: Самоконтроль**
- -Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- -Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.
- -Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- -Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
- -Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- -Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.
- **Тема: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.**
- -Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).
- -Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

7.2.Общая и специальная физическая подготовка

- **Общезфизическая 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 годом обучения доля общезфизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.
- Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.
- Под **общей физической подготовленностью** понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием

физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

- Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

- **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 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 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 ловкости (координационная подготовка)**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

- Подвижные и спортивные игры

- **Развитие гибкости**

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

7.3.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 подниманием 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 для прыгуна в высоту с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке 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(жим штанги двумя руками ,правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, 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)

7.4.Техническая подготовка

- В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:
- - бег на короткие, средние и длинные дистанции
- - барьерный бег
- - прыжки в длину
- - прыжки в высоту
- - толкание ядра
- - метание мяча
- На этом этапе необходимо:
- - создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- - научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- - предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

- Процесс обучение техники строится следующим образом:
- - рассказ;
- - показ;
- - опробование.
- **Техническая подготовка**- это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.
- Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.
- Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.
- Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.
- Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.
- Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр киноколеек, видеоманитонных записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).
- Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для

совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяч

8.Оценочные материалы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения.. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки .Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов 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 контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП , СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Контрольные нормативные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров,	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5

	сек	4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	23	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	0	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	22	215
											0	
											21	
											0	
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	24	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	0	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	23	230
											0	
											22	
											0	
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Воспитательная работа

Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков

9. Методический материал

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
3. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
6. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
8. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977.- 271с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М.,

1995.

13. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

14. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.

15. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.

16. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.

17. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

18. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001

19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003