

Отдел образования администрации Мучкапского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная  
школа «Салют»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2015 г.  
Протокол № 3

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО  
ДЮСШ «Салют»  
\_\_\_\_\_ В.А.Ракитин  
приказ № 76  
31.08. 2015 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
физкультурно-спортивной направленности

**«Легкая атлетика»**  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся – 7-18 лет,  
срок реализации – 3 года

Автор-составитель:  
**Ворожищев Василий Павлович,**  
тренер-преподаватель

р.п. Мучкапский  
2015 г.

## Содержание

Содержание	2
1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	4
3. Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп	5
4. Учебно-тематический план	6
5. Содержание программы	9
6. Контрольные нормативные требования	17
7. Методическое обеспечение.	20
8. Список литературы	25

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике»* - является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей и педагогов учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Также разработка данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей, разного школьного возраста, желающих заниматься легкой атлетикой.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг детям 7-8 лет. Одним из направлений, способствующих решению этой задачи, является прием в спортивно-оздоровительные группы (СОГ) детей младшего школьного возраста.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для спортивной подготовки детей начиная с младшего школьного возраста.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся представляет собой единую систему, составными частями которой являются:

крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

При наборе в группу принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Учебный план, рассчитанный на 46 рабочих недель (276 часов), в котором предусматривается расписание тренировочных занятий, тренировочные занятия по предметным областям, промежуточная аттестация и 36 часов самостоятельной работы.

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

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, но которым не противопоказаны занятия легкой атлетикой.

Одной из важнейших задач на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является освоение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений. В связи с этим формы занятий, их построение в спортивно-оздоровительных группах должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого тренировочного занятия. Тренировка должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеразвивающие упражнения) и специальной (включающей в себя специальные упражнения).

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы весь период.

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

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

**Для достижения этой цели решаются следующие задачи:**

### **Общие:**

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развить у занимающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;

- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.
- укрепление здоровья и улучшение физического развития и функциональной подготовленности.

#### **Специальные:**

1. Овладение основами техники базовых упражнений.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности.
3. Привитие интереса к занятиям спортом.
4. Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.
5. Приобретение соревновательного опыта.
6. Достижение первых спортивных результатов.

### **3. Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:**

Этап подготовки	Возраст для зачисления	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год (макс.)
СО	(7-18) лет	(весь период)	15	25	6	3	312

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы кроме внутренних соревнований, учащиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в районных и областных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

## 4. Учебно-тематический план

### 1- й год обучения

Разделы подготовки		Всего	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b> Физическая культура и спорт в России; Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена; Гигиена, закаливание, питание и режим легкоатлетов; Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях; Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; Основы техники и тактики; Моральная и психологическая подготовка; Физическая подготовка; Правила соревнований по легкой атлетике, планирование, организация и проведение соревнований; Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые и порядковые упражнения; Упражнения без предметов; Упражнения с предметами; Упражнения на гимнастических снарядах.	<b>150</b>		<b>150</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка:</b> Специально-подготовительные упражнения; Имитационные упражнения; Упражнения в ходьбе; Упражнения в беге; Специализированные игровые комплексы.	<b>104</b>		<b>104</b>
<b>4</b>	Врачебный контроль	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>5</b>	Контрольные классификационные соревнования, тестирование	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Переводные испытания</b> Динамика роста физических показателей	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>Всего часов на 46 учебных недель</b>	<b>276</b>	<b>14</b>	<b>276</b>
	<b>В период активного отдыха по индивидуальным планам (6 недель)</b>	<b>312</b>		<b>36</b>

## 2 - й год обучения

Разделы подготовки		Всего	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b> Физическая культура и спорт в России; Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена; Гигиена, закаливание, питание и режим легкоатлетов; Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях; Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; Основы техники и тактики; Моральная и психологическая подготовка; Физическая подготовка; Правила соревнований по легкой атлетике, планирование, организация и проведение соревнований; Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые и порядковые упражнения; Упражнения без предметов; Упражнения с предметами; Упражнения на гимнастических снарядах.	<b>128</b>		<b>128</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка:</b> Специально-подготовительные упражнения; Имитационные упражнения; Упражнения в ходьбе; Упражнения в беге; Специализированные игровые комплексы.	<b>124</b>		<b>124</b>
<b>4</b>	Врачебный контроль	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>5</b>	Контрольные классификационные соревнования, тестирование	<b>8</b>		<b>8</b>
<b>6</b>	<b>Переводные испытания</b> Динамика роста физических показателей	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>Всего часов на 46 учебных недель</b>	<b>276</b>	<b>14</b>	<b>276</b>
	<b>В период активного отдыха по индивидуальным планам (6 недель)</b>	<b>312</b>		<b>36</b>

### 3 – й год обучения

Разделы подготовки		Всего	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b> Физическая культура и спорт в России; Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена; Гигиена, закаливание, питание и режим легкоатлетов; Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях; Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; Основы техники и тактики; Моральная и психологическая подготовка; Физическая подготовка; Правила соревнований по легкой атлетике, планирование, организация и проведение соревнований; Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые и порядковые упражнения; Упражнения без предметов; Упражнения с предметами; Упражнения на гимнастических снарядах.	<b>98</b>		<b>98</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка:</b> Специально-подготовительные упражнения; Имитационные упражнения; Упражнения в ходьбе; Упражнения в беге; Специализированные игровые комплексы.	<b>150</b>		<b>150</b>
<b>4</b>	Врачебный контроль	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>5</b>	Контрольные классификационные соревнования, тестирование	<b>12</b>		<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Переводные испытания</b> Динамика роста физических показателей	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>Всего часов на 46 учебных недель</b>	<b>276</b>	<b>14</b>	<b>276</b>
	<b>В период активного отдыха по индивидуальным планам (6 недель)</b>	<b>312</b>		<b>36</b>



## **5. Содержание программы**

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

#### ***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, области, района).

#### ***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.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания. Основы и принципы.
- 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.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

***Тема: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения***

- Санитарные требования к спортивному залу и другим местам занятий.
- 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).

**Практическая подготовка.**

Общая физическая подготовка включает упражнения, которые выполняются на протяжении всех 3-х лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков необходимых в легкой атлетике. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут

развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения видов легкой атлетики.

### **Общая физическая подготовка**

- Строевая подготовка.
- Повороты, перестроения, размыкание.
- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- Подвижные игры, эстафеты, бег.
- Метания, прыжки.
- Основы акробатики.
- Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подьёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.
- Упражнения для увеличения гибкости.

### **Развитие выносливости**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.
- 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/

### **Специальная физическая подготовка.**

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром).

## **Обучение и совершенствование техники.**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- прыжки в длину
- прыжки в высоту
- 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.

## **Рекомендации по планированию общей, специальной, технической и тактической физической подготовки**

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационных способностей.

**Общеразвивающие упражнения**, применяемые для всестороннего физического развития: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

**Прыжки:** в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями.

**Переползания:** на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**Упражнения без предметов:** сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

**Упражнения с предметами:** скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

**Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:** на гимнастической стенке, перекладине, гимнастической скамейке.

**Метания:** теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Спортивные игры:** баскетбол, футбол, волейбол.

**Подвижные игры и эстафеты** с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Упражнения для развития гибкости:** растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

**Упражнения для развития силы:** упражнения со штангой, упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусках, перекладине).

**Упражнения для развития быстроты движения:** короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

**Упражнения для развития выносливости:** со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость - способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП - соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности.

**Упражнения для развития силы:** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

**Упражнения для развития быстроты:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Упражнения для развития гибкости:** общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

**Упражнения для комплексного развития качеств:** поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

**Упражнения для развития ловкости:** легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Упражнения для развития координации:** (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

**Упражнения для развития способности к равновесию** (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

**Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости** (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны; стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

**Техническая подготовка** легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на

овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

### **Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях - только для подготовленных спортсменов.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

### **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 самоконтроля.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

**Объективные** трудности:

трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки

в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе;

трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, внезапное изменение расписания соревнований.

#### **Субъективные трудности:**

трудности связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности;

трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия).

Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся - задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- методы словесного воздействия – разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей;
- методы смешанного воздействия – выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательных действий.



В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь между самими волевыми качествами: активность и самостоятельность, целеустремлённость и инициативность, решительность и настойчивость, смелость и самообладание, уверенность в своих силах.

## **6. Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами 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;
- 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 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей 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. (девушки), кол-во раз - 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 и в конце учебного года 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	оц ен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		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	1,3	1,4	1,45	1,5	1,55	1,6	1,65	1,7	1,8	1,9
		4	1,25	1,35	1,4	1,45	1,5	1,55	1,6	1,65	1,7	1,8
		3	1,2	1,3	1,35	1,4	1,45	1,5	1,55	1,6	1,6	1,7
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	оц ен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18
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	1,4	1,5	1,55	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
		4	1,35	1,45	1,5	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95	2,0	2,1
		3	1,3	1,4	1,45	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,95	5 2,1
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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

### Ожидаемые результаты:

*В процессе обучения ожидается что обучающийся:*

1. Научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств.
2. Овладеет техникой базовых упражнений легкой атлетики.
3. Будет меньше болеть, станет более дисциплинированным.
4. Приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.
5. Будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме заданном программой.
6. Выработает настойчивость и самодисциплину.
7. Получит соревновательный опыт.
8. Улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества.
9. Усилит волю, смелость и решительность.
10. Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества.

## **7. Методическое обеспечение.**

Основной формой занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к ошибкам, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстрацией.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитания обучающегося: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся производится 1 раз в год.

## Требования к результатам освоения программы

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- улучшение состояния здоровья обучающихся;
- регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

<b>Возраст (лет)</b>	<b>Задачи физического воспитания обучающихся направлены:</b>
<b>7-10</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;</li><li>- овладение школой движений;</li><li>- развитие координационных и кондиционных способностей;</li><li>- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;</li><li>- выработку представлений об основных видах спорта;</li><li>- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.</li></ul>
<b>11-15</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;</li><li>- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации, на здоровый образ жизни;</li><li>- на обучение основам базовых видов двигательных действий;</li><li>- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li><li>- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;</li><li>- на углубленное представление об основных видах спорта;</li><li>- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;</li><li>- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</li><li>- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.</li></ul>
<b>16 старше</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и</li></ul>

	<p>условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;</li> <li>- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;</li> <li>- на углубленное представление об основных видах спорта;</li> <li>- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;</li> <li>- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.</li> </ul>
--	--

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силовые	Собственно-силовые способности				Д	Д		М			МД
	Скоростно-силовые способности			Д	М		Д	Д	М	М	
Скоростные	Частота движения	МД	МД		Д		М				
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
Выносливостные	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М		

	Динамический режим			Д	Д	МД	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	МД	МД	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		МД		М				М	М	
Координационные	Простые координации	МД	МД				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		МД				Д		М		
	Гибкость	Д	МД	Д		Д	МД		Д		Д

М – мальчики, Д – девочки, МД - мальчики и девочки

Морфофункциональные показатели и физические качества	возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

**Ростовые и весовые показатели.** Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

**Сила.** Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

**Скоростно-силовые качества.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**Выносливость.** Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Анаэробно-гликолитические возможности** имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

**Гибкость.** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

**Координационные способности** развиваются наиболее интенсивно с 9- 10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости.

### **Общие требования безопасности:**

К занятиям легкой атлетикой допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике



травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

## **8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
3. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборков высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. ...канд.-пед. наук. - М., 1990. - 23 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
6. Калюда В.И., Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.
7. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
11. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.
12. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Виша школа, 1987. - С 229-231.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.