

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верхне-Талызинская средняя школа
Сеченовского муниципального района Нижегородской области

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №3 от 26.08.2019г.



Утверждена
приказом директора
№118-о.д.от 26.08.2019г.

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

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации -1 год

Автор - составитель:
учитель физической культуры
Сафонов А.А.

с. В-Талызино 2019 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	8
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
4. КОЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	15
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	16
6. КАЛЕНДАРНОТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	24
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальности педагогическая целесообразность программы

Течение времени неумолимо и вот мы получаем первые результаты научно-технического прогресса - ухудшение здоровья подрастающего поколения, проводящего львиную долю свободного времени за компьютером или у телевизора. В результате этих долговременных бдений наши дети получают часто возникающие головные боли, неврозы и психические расстройства, нарушение зрения и искривление позвоночника. Общение со сверстниками и окружающим миром происходит он-лайн через компьютер, выходить из помещения необязательно, вот они и не выходят, часами находясь в ограниченном пространстве. Количество движений ограничено и как результат нахождения в таких условиях слабое развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, ослабление опорно-двигательного аппарата. На каждой перемене заглянув в классную комнату можно увидеть что учащиеся сидят уткнувшись в мобильные телефоны - играют, набирают СМС сообщения или бродят по Интернету, вместо того чтобы расправить затёкшее от долгого сидения тело и оторвать их от этого занятия чрезвычайно сложно. Во время уроков из-за слабой физической подготовленности учащиеся быстро устают и, как следствие, происходит потеря внимания на уроке, приводящая к не усвоению учебного материала и неуспеваемости. Причем эта проблема с каждым годом молодеет, и мы видим, что уже с пятилетнего возраста дети владеют компьютером и мобильным телефоном на уровне достаточном для игр. А придя в школу владение компьютером становится просто обязательным.

Занятия физической культурой и спортом всегда вызывали больший интерес у учащихся в связи с возможностью подвигаться во время учебного дня. Однако урок физкультуры компенсирует в среднем только 11 % необходимого суточного числа движений. Суммарно утренняя гимнастика, гимнастика перед началом уроков в школе, физкультурные паузы на уроках, подвижные игры на переменах, прогулки с играми после уроков составляют до 60 % необходимого

суточного объема движений детей. Отсюда следует, что у здоровых, правильно развивающихся школьников только спонтанная двигательная активность и уроки физкультуры не могут обеспечить нужного суточного объема движений.

Поэтому в этом возрасте так важны дополнительные организованные формы занятий физическими упражнениями.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Цель программы: оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности.

Задачи:

- 1) Гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
- 2) Разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
- 3) Развитие физических качеств.
- 4) Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
- 5) Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
- 6) Изучение теоретических основ анатомии, физиологии, социологии.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция педагога в

процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования.

Программа ориентирована на детей в возрасте от 10 лет. Рассчитана на 46 недель, 4 часа в неделю, 184 часа в год.

Основные формы занятий

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- Проведение экскурсий и туристских походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов.

В течение всего обучения учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома.

Режим занятий

Год обучения	Кол-во часов		Кол-во часов	Перерыв
	в день		в неделю	
1 год обучения	1	2.5	3.5	15 мин

Ожидаемые результаты

- Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся.
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.
- Закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.

- Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.

- Комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике. В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление

- О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- О физической нагрузке и способах её регулирования;

- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

- Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;

- Знать правила подвижных игр.

Уметь:

- Вести дневник самонаблюдения;

- Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой

- Играть в различные подвижные игры.

Подведение итогов

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3×10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел программы	Всего часов
Теоретическая	5
Общая физическая подготовка (ОФП)	71
Специальная физическая подготовка	23
Технико – тактическая подготовка	18
Контрольные нормативы	2
Всего часов за 34 недель	119

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Общая физическая подготовка

Теоретические знания: - Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. - Простейшие упражнения на освоение техники. - Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. - Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. - Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка. - Закрепление навыка правильной осанки. - Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. - Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. - Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. - Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы,

овладением пространственных и временных ориентиров. - Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. - Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. - Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. - Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. - Специальные беговые легкоатлетические упражнения. - Обучение технике высокого старта

Прыжки. - Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. - Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. - Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. - Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. - Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. - Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. - Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля - Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. - Упражнения в жонглировании мячами. - Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. - Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств: 10-17 лет: Выносливость: - Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м, старшим от 1000м до 5000м. - Чередование ходьбы и бега до 1000м старшим до 6000м. Быстрота: - Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» (3х10м). Скоростно-силовые способности: - Повторное выполнение «многоскоков» на

дистанции 8-10м, 20-30м. - Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м, 20-30м. Ловкость: - Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. - Прыжки через скакалку; пробеганные коротких отрезков из различных исходных положений. Скоростно-силовые качества: - Бег по наклонной плоскости. – Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см, 30-50 см. - Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Выносливость: - Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности. - равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км. - Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м. Быстрота: - Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров, до 100м.

Специальная физическая подготовка

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, 30м,60м, 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; пере ползания; 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;

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 полу приседе, 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.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники.

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
- прыжки с шестом
- толкание ядра
- метание копья (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;

- апробирование.

Календарный учебный график на 2019 – 2020 год

секция	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	3-5 10-12 17-19 24-26	1-3 8-10 15-17 22-24	5-7 12-14 19-21 26-28	3-5 10-12 17-19 24-26	14-16 21-23 пром. аттестация 28-30	4-6 11-13 18-20 25-27	3-5 10-12 17-19 31	2 7-9 14-16 21-23 28-30	5-7 12-14 19-21
«лёгкая Атлетика»	14 ч.	14 ч.	14 ч. ч.	14 ч.	10.5 ч.	14 ч.	11.5 ч.	16.5 ч.	10.5 ч.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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 спортивных секциях в основных спортивных группах. Организация и введение в школе СОЗ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОЗ.

Доказано, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избегания преждевременной стабилизации физических качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного легкоатлета должны занять наряду со скоростными, силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

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.

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию координационных качеств, начал технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. Постановка педагогической задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость – развитие общей выносливости.

2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.

Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с около предельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливость – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

4. Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10–12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

5. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость – октябрь – ноябрь, апрель-май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42–49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30–50 мин.

Быстрота – наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21–23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14–20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

6. Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Важнейший фактор адаптационных процессов – адекватность адаптации.

Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

Контрольные нормативные требования

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10м., сек.
- Прыжок в длину с места.

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 тремя уровнями подготовленности:

Высокий уровень: от 18-20 баллов

Средний уровень: от 15-17 баллов

Низкий уровень: ниже 12 баллов

Девушки

№ п/п	Упражнения	баллы	Возраст							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	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	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	10	12	14	16	18	20	22	24

Юноши

п/п		баллы	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
2	Прыжок в длину, см	5	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	170	180	190	200	210	220	230	240
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
4	Подтягивание, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	6	8	10	12	14	16	18	20

Календарно тематическое планирование.

№	Наименование учебного материала	Теория	Практика	Всего	Дата пров
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой на спортивной площадке.	1		1	03.09
2	Влияние физических упражнений на организм. Техника спринтерского бега, спринтерский бег 60-100 м.	1	1.5	2.5	05.09
3	Спринтерский бег 60-100 м.		1	1	10.09
4	Спринтерский бег 60-100 м.		2.5	2.5	12.09
5	Спринтерский бег 60-100 м.		1	1	17.09
6	Спринтерский бег 60-100 м.		2.5	2.5	19.09
7	Техника длительного бега от 10 до 13 мин.		1	1	24.09
8	Техника длительного бега от 10 до 13 мин.		2.5	2.5	26.09
9	Техника длительного бега от 10 до 13 мин.		1	1	01.10
10	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега способом согнув ноги		2.5	2.5	03.10
11	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега способом согнув ноги		1	1	08.10
12	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		2.5	2.5	10.10
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		1	1	15.10

14	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		2.5	2.5	17.10
15	Прыжок в высоту способом «перекидной»		1	1	22.10
16	Прыжок в высоту способом «перекидной»		2.5	2.5	24.10
17	Прыжок в высоту способом «перекидной»		1	1	05.11
18	Передача эстафетной палочки способом снизу. Челночный бег 3 по 10		2.5	2.5	07.11
19	Передача эстафетной палочки способом с низу. Челночный бег 3 по 10		1	1	12.11
20	Передача эстафетной палочки способом с низу. Челночный бег 3 по 10		2.5	2.5	14.11
21	Круговая тренировка.		1	1	19.11
22	Круговая тренировка.		2.5	2.5	21.11
23	Круговая тренировка.		1	1	26.11
24	Челночный бег 3 по 10		2	2.5	28.11
25	Челночный бег 3 по 10		1	1	03.12
26	Метание малого мяча в вертикальную цель.		2	2.5	05.12
27	Метание малого мяча в вертикальную цель.		1	1	10.12
28	Метание малого мяча в вертикальную цель.		2	2.5	12.12
29	Длительный бег 15-20 мин.		1	1	17.12
30	Длительный бег 15-20 мин.		2	2.5	19.12
31	Прыжок в длину с места		1	1	24.12
32	Прыжок в длину с места		2	2.5	26.12
33	Прыжок в длину с места.		1	1	14.01
34	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с места.	1	1.5	2.5	16.01
35	Постановка личных целей самовоспитания.	1		1	21.01
36	Сдача норм промежуточной аттестации.		2.5	2.5	23.01
37	Много скоки.		1	1	28.01
38	Много скоки.		2	2.5	30.01
39	Лыжная подготовка. Попеременно душажный ход.		1	1	04.02
40	Лыжная подготовка. Попеременно душажный ход.		2	2.5	06.02
41	Лыжная подготовка. Попеременно душажный ход, одновременно душажный ход.		1	1	11.02
42	Лыжная подготовка. Попеременно душажный ход, одновременно душажный ход.		2	2.5	13.02
43	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2500 м.		1	1	18.02
44	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2500 м.		2.5	2.5	20.02
45	Лыжная подготовка. Одновременно одношажный ход.		1	1	25.02

46	Лыжная подготовка. Одновременно одношажный ход.		2.5	2.5	27.02
47	Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись		1	1	03.03
48	Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись		2.5	2.5	05.03
49	Круговая тренировка		1	1	10.03
50	Круговая тренировка		2.5	2.5	12.03
51	Круговая тренировка		1	1	17.03
52	Техника метание малого мяча с 3 шагов разбега.		2.5	2.5	19.03
53	Техника метание малого мяча с 3 шагов разбега.		1	1	31.03
54	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели с 12-18 метров		2.5	2.5	02.04
55	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели с 12-18 метров		1	1	07.04
56	Круговая тренировка. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели с 12-18 метров		2.5	2.5	09.04
57	Низкий 1 -а опорный старт. Челночный бег 3 по 10.		1	1	14.04
58	Низкий 1 -а опорный старт. Челночный бег 3 по 10.		2.5	2.5	16.04
59	Низкий 1 -а опорный старт. Челночный бег 3 по 10.		1	1	21.04
60	Высокий 1 -а опорный старт. Спринтерский бег 100м.		2.5	2.5	23.04
61	Высокий 1 -а опорный старт. Спринтерский бег 100м.		1	1	28.04
62	Высокий 1 -а опорный старт. Спринтерский бег 100м.		2.5	2.5	30.04
63	Высокий старт. Кроссовый бег 2000м.		1	1	05.05
64	Высокий старт. Кроссовый бег 2000м.		2.5	2.5	07.05
65	Высокий старт. Кроссовый бег 2500м		1	1	12.05
66	Высокий старт. Кроссовый бег 2500м		2.5	2.5	14.05
67	Высокий старт. Кроссовый бег 3000м		1	1	19.05
68	Высокий старт. Кроссовый бег 3000м		2.5	2.5	21.05

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алабин В. Г.* Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1977.
- Вацула И.* и др. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986, с. 55–57.
- Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998.
- Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
- Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2003.

Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки.-М.: Физкультура и спорт, 1977.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.

Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987.

Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994.

Филин Б. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью (27) листов

Директор МБОУ Врхне-
Тальзинской СШ:
Л.В.Новикова

