Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «ОЛИМП» муниципального образования город Новороссийск

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » августа 2023г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮСШ «ОЛИМП»
_____ А.А.Демченко

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по общей физической подготовке с элементами легкой атлетики

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 276 часов

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 32768

Разработчики программы:
Титова Наталья Владимировна,
инструктор-методист МБУ ДО
СШ «ОЛИМП»
Муханев Алексей Викторович
тренер-преподаватель МБУ ДО
СШ «ОЛИМП»

г. Новороссийск,2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования»….3

1.1. Пояснительная записка……3

1.2.Цели и задачи…….6

1.3.Планируемый результат……7

1.4.Учебный план ……8

1.5. Содержание учебного плана ……..……9

II. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»….20

2.1. Календарный учебный план ……..…….20

2.2. Условия реализации программы……21

2.3. Система контроля……22

2.4. Методическое обеспечение программы……....24

2.5. Безопасность при проведении тренировочных занятий……..27

2.6. Перечень информационного обеспечения…….....30

I Раздел «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273- ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
-приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменена с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задач по привлечению детей к здоровому образу жизни, их воспитания.

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами легкой атлетики (далее Программа) создает возможность активного погружения детей в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней. Программа взаимосвязана с предпрофессиональной программой базового уровня подготовки по легкой атлетике, что позволит тренерам-преподавателям ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Актуальность данной программы - в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. В условиях возрастания учебных нагрузок в школах и уменьшения активного отдыха, важно, чтобы дети имели возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий спортом. В современном мире на смену подвижным коллективным играм пришли игры компьютерные. Исследования свидетельствует, что около 40% старших школьников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста организма, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. В связи с этим, ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранение и культивирование условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий спортом. Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься избранным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

В процессе обучения у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Вырабатывается дисциплинированность,

воспитывается чувство коллективизма, воля, целеустремленность, укрепляется здоровье. В программе уделяется большое внимание вопросам воспитания здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы

Особенностью программы можно считать поверхностное знакомство не только с избранным видом спорта (легкой атлетикой), но и с другими различными видами спорта (гимнастика, акробатика, подвижные и спортивные игры и др.) Программа предполагает использование подвижных игр и различных видов спорта в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Педагогическая целесообразность программы. Обучение по программе предусматривает постепенное усвоения материала от простого к сложному. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих годах обучения. Она является одной из составляющих частей системы физического воспитания, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и спорта, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Кроме того, педагогическая целесообразность заключается в овладении физической, технической и тактической подготовками по избранному виду спорта занимающимися, для успешного участия в соревнованиях.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Обучение по программе рассчитано на 46 недель. Срок реализации программы один год с объемом 276 часов.

Программа модульная, каждый модуль представляет собой набор из теоретических знаний, развития физических качеств на основе различных видов спорта и технико-тактических элементов по избранному виду спорта в объеме 6 часов в неделю, соответственно. Количество модулей может меняться и корректироваться в зависимости от использования двух механизмов финансового обеспечения: Муниципальный заказ и Персонифицированное финансирование (ПФДО).

Программа носит **ознакомительный характер**.

На обучение зачисляются все желающие заниматься спортом (не имеющие медицинских противопоказаний). Программный материал соответствует современным представлениям педагогики и психологии:

сложность выполнения заданий соответствует индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

Обучение рассчитано на детей в возрасте от 6 до 17 лет. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей). При комплектовании групп необходимо учитывать физическую подготовленность и возраст обучающихся. В связи с ранней специализацией комплектование групп проводится по возрасту: 6-8 лет, 9-11 лет, 10-12 лет, 11-13 лет, 12-14 лет, 13-15 лет, 14-16 лет, 15-17 лет. Обучение осуществляется в группах численностью по 15-20 человек.

Форма обучения очная, дистанционная. Формы организации деятельности: групповые занятия.

По дополнительной общеобразовательной программе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенной готовности»:

- формируется расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно требованиям Санитарноэпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН, предусматривая сокращение времени проведения занятия от 20 до 30 минут в зависимости от возраста учащегося;
- информация о реализации дополнительной общеобразовательной программе, а также расписание занятий, график проведения текущего контроля и итогового контроля, доводится до сведения учащихся и их родителей; обеспечивается ведение учета результатов образовательного процесса в цифровом виде через электронный журнал в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»;
- планирование педагогической деятельности с учетом электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий; создание простейших, необходимых и интересных, электронных ресурсов и заданий;
- проявление своего отношения к работам учащихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн-консультаций. Для использования дистанционных образовательных технологий рекомендуется предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий. В образовательную деятельность введены формы занятий: видеолекции, чат, онлайн-консультации, ввидео-консультирование, дистанционный прием теста.

В процессе проведения обучения в дистанционном режиме могут быть использованы все основные типы информационных услуг: электронная почта; телеконференции; пересылка данных (FTR- серверы); гипертекстовые среды (WWW – серверы); информационно-поисковые системы; видеоконференции.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий. Длительность одного занятия – 2 академических часа (академический час 45 мин.).

1.2. Цели и задачи

Цель. Овладение базовыми основами двигательной деятельности и развитие физических качеств. Формирование гармоничного физического и нравственного развития учащихся через приобщение к занятиям по избранному виду спорта с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

Задачи:

Предметные:

- умение излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- умение представлять избранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Знать и выполнять основы техники базовых упражнений;
- выполнение упражнений, предназначенных для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости).

Личностные

-формирование общественной активности, культуры общения, навыков здорового образа жизни.

Метапредметные

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие у учащихся спортивного духа и волевых качеств;
- развитие нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

В качестве основных **образовательных** задач определены следующие:

1. формирование устойчивого интереса к различным физическим упражнениям с элементами избранного вида спорта, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
2.обогащение двигательного опыта учащихся новыми двигательными действиями, обучение правильной техники выполнения элементов избранного вида спорта;
3.содействие развитию двигательных способностей; развитие у учащихся необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, в соответствии **с сенситивными периодами**.

1.3. Планируемые ожидаемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по избранному виду спорта являются следующие умения:
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по избранному виду спорта являются следующие умения:
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
— представлять избранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
— в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Знать и выполнять основы техники базовых упражнений;
- выполнять упражнения, предназначенные для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости).

Способы определения результативности программы:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке; овладение теоретическими знаниями; знаниями правил техники безопасности на занятиях и правил поведения.

1.4. **Учебный план.**

Таблица 1

Наименование раздела	**Количество часов**			**Формы контроля**
	Всего	**Теория**	**Практика**	
Теоретическая подготовка	**44**	44		Опрос
Практическая подготовка	**232**		**232**	контрольные нормативы, текущий контроль
- Общая и специальная физическая подготовка	90		90	контрольные нормативы, текущий контроль
- Техническая подготовка	50		50	текущий контроль
- Различные виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика и др.)	46		46	текущий контроль
- Подвижные игры, эстафеты.	46		46	

Итого:	**276**	**44**	**232**	

1.5. Содержание учебного плана

Одним из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий по легкой атлетике, является то, чтобы новые средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись для обеспечения расширенного запаса двигательных умений и навыков. В программе используются упражнения для развития физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс, направленный на гармоничное воспитание различных физических качеств. ОФП является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья обучающихся; развитие и совершенствование физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Цель ОФП - гармоничное развитие всех органов и систем обучающихся. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений из разных видов спорта.

Средствами для воспитания физических качеств учащихся на этом этапе являются упражнения из разных видов спорта: гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр, эстафет, упражнения на «растяжку», развития гибкости, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета.

В физическом воспитании детей среди множества упражнений и форм их проведения большой популярностью пользуются подвижные игры, поэтому в данном разделе программы используются различные игры и эстафеты. Они создаются на основании самых разнообразных упражнений и двигательных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и тем самым, способствуют гармоническому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующих в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и, соответственно, физического воспитания в целом.

Разнообразные формы проведения подвижных игр и составляющих их упражнений и отдельных двигательных заданий способствует выбору формы поведения или выполнения двигательного действия каждым учащимся индивидуально, помогают быстро ориентироваться в конкретной обстановке, принимать оптимальные решения. Подвижные игры, включающие большое количество простых, естественных упражнений способствуют не только гармоническому физическому развитию, но и формированию жизненно необходимых черт характера –

целеустремленности, настойчивости, сообразительности, концентрации внимания на главном.

Поскольку подвижные игры, как правило, организуются в виде соревнований двух и более команд, проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за каждого его участника, то такая обстановка способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Во время проведения подвижных игр у тренера-преподавателя открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому учащемуся, позволяют решать вопросы формирования групп, ориентировать детей на выбор вида спорта, отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям. Использование подвижных игр на занятиях позволяет бороться с психической монотонностью, возникающей в процессе тренировочного занятия.

Практические занятия.

Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа па спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног: подъем на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Подвижные игры и эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской грузов.
Общеразвивающие упражнения (с малым отягощением), выполняемые в быстром темпе.
Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.
Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в легкой атлетике для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.
Практические занятия.
Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.
1. Рывки по сигналу на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положений сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.
2.Эстафеты с элементами старта.
3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».
Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.
1.Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.).
2.Бег с изменением направления (до 180°).
3.Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.).
4.«Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15м. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.
5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с изменением направления).
6. Выполнение различных элементов техники бега.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
1. Приседания с последующим быстрым выпрямлением.
2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.
3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.
4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
5. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.
6. Броски набивного мяча на дальность.

7. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Упражнения для развития ловкости.

1.Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками.

2.Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо.

3.Эстафеты с элементами акробатики.

4.Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами»

5.Прыжки с места и с разбега.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировочном занятии.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе занятий. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий, следует учитывать возраст учащихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

План теоретической подготовки

Таблица 2

№ п\п	*Темы*	*Кол-во часов*
1	История развития легкой атлетики	6
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	8
3	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых, питание и самоконтроль	7
4	Оказание доврачебной помощи при травмах	6
5	Правила соревнований	10
6	Основные средства восстановления	7
	Всего часов:	**44**

Краткое содержание теоретической части

1. История развития легкой атлетики. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии легкой атлетики, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России. Задачи и перспективы дальнейшего развития вида спорта. Уровень достижений в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника безопасности во время проведения занятий. Поведение на занятии, во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых, питание и самоконтроль. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Дневник самоконтроля.

4. Оказание доврачебной помощи при травмах. Правила оказания доврачебной помощи при травмах, ушибах и растяжениях.

5. Правила соревнований. Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, оборудование старта и финиша. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников соревнований. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

6. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления.

Техническая подготовка.

Под технической подготовкой понимается степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Основы техники бега

Цикл движений. Движение бегуна в полете. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания. Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша.

Бег на короткие дистанции.

Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт.

Бег на средние и длинные дистанции.

Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции.

Эстафетный бег.

Анализ техники эстафетного бега. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки.

Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета.

Воспитательная работа и психологическая подготовка. Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся в форме плана основных мероприятий. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Главная цель воспитательной работы заключается в формировании высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая открывает большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой в воспитательной работе является *тренер-преподаватель,* который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных

занятиях, в школе и дома - на это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с тренировочными нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что его успех на занятиях зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Большое значение в процессе занятий с учащимися имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение учащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в

нравственном, умственном и физическом отношении, в нем возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листовок, проведение походов и экскурсий, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Систематические занятия и выступления в спортивных показательных выступлениях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с учащимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

– привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
– формирование установки на тренировочную деятельность;
– формирование волевых качеств учащихся;
– совершенствование эмоциональных свойств личности;
– развитие коммуникативных свойств личности;
– развитие интеллекта учащегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

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 двигательного действия в избранном виде спорта;

• трудности, связанные с планированием и организацией своих действий на тренировке;

• трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок, метеоусловия, в том числе состав группы, психологический климат в спортивной группе;

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием учащимся успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением учащегося к своей спортивной деятельности. Это могут быть

индивидуальные ценности учащегося (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта.
Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций, страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности. Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у учащегося является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий. Используя различные трудности в учебно-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 определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсо-моторики и волевых качеств. В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю. В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного учащегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. *Волевое действие есть* деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели Человек властен не только над своим телом, управляет не

только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

• интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;

• эмоциональный – как могучий стимулятор двигательных действий;

• исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

• постановка цели, появление стремления достичь ее;

• выбор средств и путей достижения цели;

• преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

• исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие.*

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств учащегося. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

Упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки учащегося являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как *ловкость*. Само понятие ловкость характеризуется способностью учащегося четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающих в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятии временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости учащемуся приходится преодолевать много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной

последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием *быстроты.* Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от учащегося четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка учащегося решается, прежде всего, *средствами физической подготовки*, так как *развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости* всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки учащегося.

II Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный план

	Наименование предметных областей	сентябрь				29..09-05.10	октябрь			2710-02.11	ноябрь			24.11-30.11.	декабрь				29.12-04.01	январь			26..01-01.02	февраль			23.02-01.03	март				30.03-05.04	апрель			27.04-03.05	май				29.06-05.07	июль		Всего
		01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23		01-07	08-14	15-21	22-28		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22		02-08	09-15	16-22	23-29		06-12	13-19	20-26		04-10	11-17	18-24	25-31		06-12	13-20	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
		Муниципальное задание													**ПФДО**				**ПФДО**																										
1	**Теоретические занятия**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**44**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	44
2	**Практические занятия**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**232**
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90
2.2	Техническая подготовка	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	1	**1**	**2**	1	**1**	**1**	1	**2**	**1**	1	1	**2**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	2	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	50
2.3	Различные виды спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46
2.4	Подвижные игры, эстафеты.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46
	Итого:	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**276**
	Аттестация																																							2	2						4

2.2. Условия реализации программы

Основной формой занятий являются групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки учащихся младшего возраста является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видеоматериалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в легкой атлетике, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общей двигательной подготовки.

Задача специально-физической подготовки - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к легкой атлетике. В группу специально-физической подготовки входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств (терпения, решимости, силы воли в достижении цели, психологической устойчивости, самодисциплины).

Программа обеспечена необходимой литературой, видеоматериалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

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. Такая подготовка 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 подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния.

В процессе обучения используются текущий (в виде зачёта, опроса) и итоговый (в виде сдачи контрольных нормативов) контроль.

№ п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата

1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Беговая дорожка, гимнастические снаряды, мячи.	Текущий зачёт
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Беговая дорожка, инвентарь, оборудование	Текущий зачёт
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Беговая дорожка, инвентарь, оборудование	Текущий зачёт

Материально-техническое обеспечение программы

ДЮСШ осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Необходимый для реализации программы перечень помещений и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение (с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика);
- помещения для переодевания и душевые;
- спортивное оборудование и инвентарь для вида спорта легкая атлетика.

Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

Кадровое обеспечение тренировочных занятий

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, а также профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N 298н. При реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта используется наименование должности тренер-преподаватель.

2.3. Система контроля

Педагогический и врачебный контроль

В целях поддержания здоровья учащихся, обеспечения высококачественного тренировочного процесса ведется постоянный педагогический и врачебный контроль, являющийся неотъемлемой частью системы подготовки учащихся. Цель контроля – планомерное повышение уровня физической и специальной подготовленности учащихся. Педагогический контроль включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Создание комплексной системы методики врачебного - педагогического контроля дает возможность детально судить об изменениях функционального состояния организма учащихся. Медицинское обследование учащихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Повседневное наблюдение за местами занятий и условиями их проведения ведут тренеры-преподаватели.

Способы определения результативности программы:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; овладение теоретическими знаниями; знаниями правил техники безопасности на занятиях и правил поведения.

Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется комплекс контрольных упражнений.

Контрольные нормативы ОФП

Мальчики, юноши

№	Контрольные упражнения	возраст												
		6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	4	5	6	7	8	9	10	12	14	16	18	20	22
2	Поднимание туловища из положения лежа (раз)	6	7	8	9	10	10	10	12	14	16	20	20	22
3	Непрерывный бег (м)	800	800	800	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000

Девочки, девушки

№	Контрольные упражнения	возраст												
		6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	2	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14	16	18

2	Поднимание туловища из положения лежа (раз)	6	7	8	9	10	10	10	12	12	14	14	16	18
3	Непрерывный бег (м)	800	800	800	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000

2.4. Методическое обеспечение Программы

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного занятия	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы физической культуры и спорта	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов -самостоятельное чтение специальной литературы -практические занятия	-сообщение новых знаний; -объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	-фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь	Опрос
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочные занятия	-словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы по общей физической подготовке; -текущий контроль
Общая и специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочные занятия	-словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке; -текущий контроль
Вид спорта	-учебно-тренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная	словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы; -текущий контроль;
Различные виды спорта и подвижные игры	-учебно-тренировочное занятие; -групповая, подгрупповая,	словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия;	-контрольные нормативы; -текущий контроль;

	фронтальная, индивидуально-фронтальная	(проблемное обучение)	-учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	

Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Развитие разных сторон подготовленности учащихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить ***соразмерность развития основных физических качеств,*** что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в избранном виде спорта. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития обучающихся.

Комплектование школы основывается, прежде всего, на паспортном (календарном) возрасте учащегося. Под *паспортным возрастом* понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме, - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно, не одновременно и неравномерно. Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное

преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Основываясь на данных показателях, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на первых годах обучения требует серьезного анализа и осмысления. Процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

В школьные годы происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, сенситивными (таблица 1).

Примерные сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Таблица 1

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества											
Сила						+	+	+			
Выносливость (Аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют собой благоприятные

возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий избранным видом спорта.

Росто-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, 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, 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.

Креатинфосфатный 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 лет до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

2.5. Безопасность при проведении тренировочных занятий

Общие меры безопасности:

Место занятий должно соответствовать мерам безопасности.

К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинскую справку о допуске к данному виду занятий, а также письменное согласие родителей или опекунов на посещение занятий.

-Приступать к занятиям учащийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, поставит подпись о своём согласии и готовности их не нарушать в журнале учета посещаемости занятий.

- На месте занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

Спортивное сооружение – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм учащиеся должны начинать занятие только с разрешения тренера-преподавателя, в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий не было посторонних лиц;
- следить за учащимися во время выполнения упражнений;
- не давать учащимся самостоятельно менять задание.

Учащийся должен:

- На занятия учащийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- Перед началом занятий учащийся должен надеть специальную спортивную форму и обувь. Занятия в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам.
- Каждый учащийся должен приготовиться к тренировке заранее: нельзя принимать пищу и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма.
- Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
- Все учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены.

Требования безопасности во время занятий

-Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

-Запрещается самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

- Нельзя баловаться светом и электроприборами.
- При объяснениях тренером-преподавателем новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения

тренера-преподавателя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.
- Каждый учащийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого или окружающих товарищей к травме;

Требования безопасности в различных ситуациях

- При малейшем недомогании учащийся должен отпроситься у тренера-преподавателя с тренировочного занятия домой или попросить разрешения просто посидеть в зале.
- Все учащиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру-преподавателю, если кому-то из товарищей на занятии стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.
- При появлении у учащихся высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, учащийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера-преподавателя.
- В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

Требования безопасности по окончании занятий:

Учащийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- о всех недостатках, отмеченных во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности учащийся не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.

2.6. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1.Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002г.

2. Теория методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высшего учебного заведений. – 2-е издание, исправлено и дополнено – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г. - Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.

3.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Спортивная. Возрастная: А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Советский спорт, 2012.

4.Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки /В.Б.Иссурин.:– М.: Советский спорт, 2010.

5.Рубин В.С. Олимпийские и годичные циклы тренировки. Теория и практика/ В.С.Рубин. – М.: Советский спорт,2009.

6.Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах/ под редакцией А.Ф.Шарипова, О.Б.Малкова – М.: Физкультура и Спорт, 2007.

7. Основы спортивной психологии: учебное пособие/Б.П.Яковлев – М. : Советский спорт,2014

9. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/ под ред. В.А. Маргазина, О.Н.Семеновой, Е.Е.Ачкасова. – 2-е изд. доп. – СПб.: СпецЛит, 2013

10. Подвижные игры. Практическимй материал: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2014.

11. Возрастная физиология: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

12. Психопедагогика спорта: учебное пособие/Г.Д.Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2014.

13. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие/ Б.П.Яковлев – М.: Советский спорт, 2014.

14. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура.

Перечень интернет ресурсов

1.(http://www.wada-ama.org) Всемирное антидопинговое агентство

2. (http://www.olympic.org/) Международный олимпийский комитет

3. (http://www.minsport.gov.ru)Министерство спорта Российской Федерации

4. (http://www.kubansport.ru/) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

5. (http://www.roc.ru/) Олимпийский комитет России