

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Иркутского районного муниципального образования
«Спортивная школа»

Принята:
на заседании
методического совета
протокол № 4 «28» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МКУ ДО ИРМО
«Спортивная школа»
Е.П.Потапова
приказ № 170 от «01» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
(СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)**

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель по
легкой атлетике:

Минеев С.А.

Корнилова А.А.

Иркутский район
2024 год.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	5
3. Программный материал.....	6
3.1. Теоретическая подготовка.....	7
3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	8
3.3. Техническая подготовка.....	11
3.4. Спортивные и подвижные игры.....	12
4. Воспитательная работа.....	13
5. Контрольные мероприятия.....	17
6. Материально-техническое обеспечение	19
7. Техника безопасности.....	19
8. Перечень информационного обеспечения	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Актуальность занятий легкой атлетикой обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

Отличительной особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости занимающимися легкой атлетикой.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
- формировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой;
- раскрывать потенциал каждого ребенка;
- развивать волевые качества.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию

продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Возраст детей: программа составлена для учащихся с 6 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятия: групповые занятия, три раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

Основными показателями выполнения программных требований являются: выполнение контрольных нормативов.

Принципы:

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение тренера – преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективно – субъектных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Планируемые результаты

По итогам освоения Программы «Легкая атлетика» учащиеся должны.

Знать:

– значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

– правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

Разделы подготовки	часы
Теоретическая подготовка	13
Общефизическая подготовка	83
Специальная физическая подготовка	30
Техническая подготовка	86
Спортивные и подвижные игры	31
Специальное оборудование	25
Контрольные мероприятия	8
Всего:	276

Таблица 2

Учебный график распределения учебной нагрузки

Содержание занятий	Кол-во часов	сентяб	октяб	нояб	декаб	январ	февра	март	апрель	май	июнь	август
Теоретическая подготовка	13	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОФП	83	9	8	8	8	7	7	8	8	8	8	4
СФП	30	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1
Техническая подготовка	86	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Спортивное и специальное оборудование	25	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	1
Подвижные и спортивные игры	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
Контрольные мероприятия	8	2	2						2	2		
Всего часов	276											8

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Данный уровень занимает 6 лет обучения. И это один из наиболее важных, поскольку на этом уровне формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном уровне, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для избранного вида.

На данном уровне следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

3.1. Теоретическая подготовка

Тема: Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

Тема: Правила соревнований.

Понятие о тактических действиях. Правила соревнований в избранном виде. Запрещенные действия. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме.

Тема: Основы физиологии человека.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхания и т.д.

Тема: Общая физическая подготовка

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Тема: История развития легкой атлетики.

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

Тема: Специальная физическая подготовка

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые

спортсмену, обучающимся легкой атлетикой. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Тема: Изучение и совершенствование техники и тактики.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Под **общей физической подготовленностью** понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

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

Развитие силы (силовая подготовка):

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

- Упражнения на снарядах и со снарядами;

- упражнения из других видов спорта;

Развитие быстроты (скоростно-силовая подготовка):

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

- различные виды прыжков.

Развитие выносливости:

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

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения;
- упражнения на гимнастических матах (кувырки, стойки).

Развитие гибкости:

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

Основные средства используемые для развития общефизической подготовки.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из исходных положений; движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким

поднимаем бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения **прыгуна в длину** (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения, стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения, стоя и др.).

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

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

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

Основные средства используемые для развития специальной физической подготовки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения сидя, лежа. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.

Пробегание длинных отрезков с различной скоростью и интенсивностью.

3.3. Техническая подготовка

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

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- прыжки в длину
- метание мяча

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Техническая подготовка — это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой

запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр киноколеек, видеоманитонных записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются вначале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методик и бега, прыжков и метания мяча

3.4. Спортивные и подвижные игры.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой. Соревновательная деятельность организуется на уровне учреждения или муниципальном уровне, для вовлечения обучающихся в обучающий процесс по специализации легкая атлетика, а также с целью контроля уровня технической и специальной подготовки.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

Цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- поддержание школьных традиций таких как: вечера отдыха, шефство старших над младшими, празднования дней рождений и т.д.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера - преподавателя; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок.

Тренер - преподаватель не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии обучающегося на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов. Трудность воспитательной работы заключается в том, что-бы обучающиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера преподавателя – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале. Следует подчеркнуть, что

чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру – преподавателю необходимо поощрять успехи не только в занятиях легкой атлетикой, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру - преподавателю. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру - преподавателю необходимо быть примером своим обучающимся во всем.

Тренер - преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить занятия, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера - преподавателя. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу обучающемуся, то он может потерять веру в свои силы. В процессе воспитания первое время обучающимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Примерный план воспитательной работы

Таблица № 3

Дата проведения	Тема мероприятия	Форма мероприятия
Сентябрь	Индивидуальные качества учащегося.	встреча с классными руководителями
	Родительское собрание	Встреча с родителями
Октябрь	Всемирный день туризма	Туристический поход
Октябрь	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности, тренера-преподавателя» Создание родительских	Родительские собрания по группам. Работа с родителями

	групп.	
Ноябрь	Проведение культурных и спортивно-массовых мероприятий с воспитанниками.	Походы в музей, на концерты, выставки. просмотр видеозаписей соревнований
ноябрь	Создание актива в группах Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	Беседы, лекции, просмотр видеофильма о профилактике правонарушений. Встреча с работниками КДН и ГИБДД.
декабрь	«О спорте!»	Конкурс рисунков
Февраль	«В здоровом теле - здоровый дух» “Твое здоровье”	профилактическая беседа
Март	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у обучающихся.	Профилактическая беседа
Март	Международный женский день 8 марта	Коллективный праздник
Апрель	Родительское собрание на тему «Возрастные психофизиологические особенности ребенка ». Дорога в спортивную школу и домой»	Встреча с родителями Беседа по ПДД
Май	Подготовка и участие в забеге, посвященному Дню 9 мая. Подготовка спортивной площадки	общественное мероприятие Коллективная работа
Июнь	Спорт против наркотиков	Спортивное мероприятие
Август	Туристический поход	Спортивное мероприятие

5. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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 в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Предполагаемые результаты обучения обучающихся по программе:

Образовательные знания, умения и навыки	- Знать основные правила легкой атлетики - общие технические и тактические приемы
Воспитательные умения и навыки	- уметь слышать и слушать товарища ознакомлены с понятием «общение», «культура», «спортивная этика» - чувство коллективизма
Развивающие умения и навыки	- развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет - повышен интерес к занятиям легкой атлетикой

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Мониторинг (тестирование) общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся «Спортивной школы».

Контрольно-переводные нормативы для перехода на этап начальной подготовки.

Таблица 4

Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
Челночный бег 3х10 м	с	не более	
		9,6	9,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		10	5

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	120
Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
		25	30
Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
		24	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+2	+3
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	

Методические указания по выполнению нормативов.

- Челночный бег 3 x 10 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два набивных мяча. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; добегают до мяча, касается его рукой и бежит обратно к первому мячу, тоже касается его рукой. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

- Прыжок в длину с места/см. – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортивная школа осуществляет обеспечение обучающихся, спортивным инвентарем и оборудованием.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений включает в себя:

- спортивный зал (зимнее время), стадион;
- силовой зал;
- раздевалки для обучающихся и тренеров-преподавателей.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень оборудования и экипировки включает в себя:

- медицинболы,
- скакалки,
- шведская стенка,
- мячи.

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Причины травматизма на занятиях:

- Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению

занимающихся друг к другу, невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера-преподавателя.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
2. Вход в зал и на стадион разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
3. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
4. Занятия должны проводиться в специальной спортивной форме и обуви.
5. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и тд.
6. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
7. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему и при необходимости отправляет пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.

2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. - 1977.

3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

4. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.

5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.

6. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.

7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.

8. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.

9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

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

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

12. Филин В.П. воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

Интернет ресурсы:

- <http://www.mst.mosreg.ru/> - Министерство физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области.

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.

- <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.

- <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.

- <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций.

- <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетика.