

Содержание

1. Паспорт программы…………………………………………………………….……3
2. Пояснительная записка………………………………………………………………4
3. Цель и задачи программы……………………….……………………………….….6
4. Тестирование………………………………………………………………………....8
5. Учебный план…...……………………………………………………………………9
6. Учебно-тематический план занятий группы начальной подготовки 2-й год обучения……………………………………………………………….……..……...10
7. Содержание программы……..……………………………………………………..11
8. Учебно-тематический план занятий группы начальной подготовки 3-й год

обучения……………………………………………………………………………..15

1. Содержание программы……………………………………………………….…...17

10. Учебно-тематический план занятий группы УТГ 4-й год обучения……………19

9.1. Подготовка в учебно-тренировочных группах.………..…………………….…..20

9.2. Теоретическая подготовка.………….……………………………….…………....21

10. Воспитательные и восстановительные мероприятия……………………………22

1. Инструкторская и судейская практика…...………………………….…………...23
2. Планируемые результаты учащихся……………………………………………...24
3. Список литературы………………………………………………………………...27

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Полное название программы:** | **«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»** |
| **Ф.И.О. педагога:** | Брулёва Татьяна Андреевна |
| **Должность автора:** | Педагог дополнительного образования |
| **Организация, реализуемая программу.**  **Адрес организации, реализующей программу.** | МКОУДО «Центр развития творчества детей и юношества».  Калужская область, Хвастовичский район, с. Хвастовичи, улица Димитрова 1. |
| **Рецензент:** |  |
| **Год разработки:** | 2018 год  дата корректировки – 2019 г.  дата корректировки – 2020 г.  дата корректировки – 2021 г. |
| **Вид программы:** | модифицированная |
| **Тип программы:** | общеразвивающая |
| **Направленность программы:** | физкультурно – спортивная |
| **Возраст детей:** | 6 – 15 лет |
| **Срок реализации программы:** | 4 года |
| **Уровень реализации:** | дополнительное образование |
| **Уровень освоения:** | базовый |
| **Способ освоения содержания образования:** | креативный |
| **Форма организации образовательной деятельности:** | творческое объединение |
| **Название объединения:** | «Лёгкая атлетика» |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Перед ребенком, занимающегося в секции легкой атлетики, открывается широкая перспектива спортивного совершенствования и достижения все более высоких результатов.

Но и в том случае, когда ребенок не стремится к достижению высоких спортивных результатов, занятия легкой атлетикой открывают самое благоприятное влияние на физическое и нравственное развитие растущей личности. Систематические занятия спортом укрепляют физическое здоровье. Преодоление постепенно увеличивающихся тренировочных нагрузок, спортивная борьба на соревнованиях развивают такие положительные качества как смелость, настойчивость, воля, трудолюбие.

В настоящее время в связи со снижением двигательной активности у детского населения России, в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, распространяется пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. По результатам медицинского обследования у большинства детей отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности и культуры движений. В связи с этим вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа по легкой атлетике предусматривает разностороннюю подготовку по таким видам: бег, прыжки, метания, ходьба.

Программа разработана на основе:

1. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика» ред., В.Б. Зеличенок – М.:,2002.

2. Легкая атлетика (многоборье): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства под ред. И.И. Столова–М.:Советский спорт, 2005.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

Программа модифицированная. Данный проект программы рассчитан на реализацию в течение 4 лет и предполагает постоянную работу по его дополнению и совершенствованию.

**Новизна:** в ходе реализации программы педагог анализирует с детьми возрастные нормы ГТО, мотивирует детей соотносить свои достижения с этими нормами.

Легкая атлетика дает возможность заниматься практически в любом месте: лесопарковой зоне, пешеходных зонах, спортивных площадках или спортивных залах.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса. Настоящая программа по легкой атлетике предусматривает несколько этапов: группы начальной подготовки (ГНП) – 3 года, учебно-тренировочной группы (УТГ) – 1 год.

**Актуальность**данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрес­сивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности.

**Формы и режим занятий:**

Годовой учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 36 недель. Основной формой проведения занятий является групповая тренировка. Основными формами так же являются теоретические занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

Режим занятий:

2-й год – три часа в неделю;

3-й год – четыре часа в неделю;

4 год обучения – шесть часов в неделю.

**Цель программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, расширение функциональных возможностей организма, освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

**Задачи программы:**

**1. *оздоровительные:***

- содействать укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию;

- формирование правильной осанки при статических позах и передвижениях, обучение рациональному дыханию при выполнении физических упражнений;

**2.*обучающие:***

-обучать технике легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча);

-формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетике.

**3.*воспитательные:***

- воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- воспитание физических качеств в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 4 года обучения.

2 год – 108 часов;

3 год обучения – 144 часа;

4 год обучения – 216 часов.

**Место проведения занятий:**

Тренировочные занятия проводятся на базе ФОКа.

**Ожидаемые результаты:**

-повышение уровня физического развития занимающихся;

-желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;

-освоение теоретического раздела программы;

-выполнение нормативов ОФП;

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных бегунов для всех одинакова.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Соревнования, сдача контрольных нормативов.

**Область применения программы:**

Программа может использоваться в системе дополнительного образования, в работе школьных факультативов, внеклассной работе, в качестве третьего урока физкультуры в школе.

**Тестирование.**

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Для юных спортсменов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Первое тестирование (сентябрь - октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольные нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития всех основных двигательных качеств и решает задачу формирования гармоничности двигательной подготовленности детей:

- скоростные качества: бег 30 (60) метров;

- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места;

- силовые качества: подтягивание на перекладине – мальчики, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – девочки;

- мышечная выносливость: поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин);

-гибкость: наклон вперед из положения сидя;

-аэробная выносливость: бег 500 (1000) м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых.

**Учебный план.**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели;

2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортив­ной специализации на последующих этапах подготовки;

3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

*На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки* в избранном виде спорта соотношение объе­мов тренировочной работы и акцент на преимущественное использо­вание тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мереприближается по своему воздействию к избранному виду спорта 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40-60%, которая направлена наразвитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В учебно-тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

**Учебно-тематический план занятий группы**

**начальной подготовки 2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой | 1 | 1 | - | Открытое занятие, беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | - | Беседа, наблюдение |
| 3 | Общая физическая подготовка | 53 | - | 53 | Сдача нормативов |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 29 | - | 29 | Сдача нормативов |
| 5 | Техническая подготовка | 10 | - | 10 | Наблюдение |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | 4 | - | 4 | Тестирование |
| 7 | Участие в соревнованиях | 3 | - | 3 | Соревнования |
|  | **Всего часов:** | **108** | **10** | **98** |  |

**Содержание программы группы начальной подготовки 2-й год обучения.**

*На этапе начальной подготовки* основное внимание направленно на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20 % на первом году обучения и 80-85/15-20 % на втором.

На данном этапе применяются следующие методы выполнения упражнений: игровой, равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанциях 30, 60, 200, 400 и 600 метров, прыжки в длину; сдаются контрольные нормативы по программе общей физической подготовки.

*Содержание тренировочных занятий.*

1. Общая физическая подготовка.

Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, с преодолением различных препятствий, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, с места и с разбега, на одной и двух ногах, с поворотами, с вращением, через скакалку, упражнения на координационной лестнице и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Общеразвивающие упражнения: (с предметами и без; упражнения на гимнастической стенке).

Подвижные игры: «салки», «удочка», «пустое место», «к своим флажкам», «вышибалы» «мяч соседу», «весёлые старты» и т.д.

Упражнения на развитие силовых качеств: (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, планка).

Упражнения на развитие гибкости: развивающие, тонизирующие.

Упражнения на расслабление.

1. Специальная физическая подготовка.

Беговые упражнения: бег с высокого и низкого старта; бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности; ускорения на отрезках 20-50 м., 60-100 м, и т.д.; челночный бег (3х10; 4х10 м.); задания скоростной и скоростно-силовой направленности; кроссовый бег (км).

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками; прыжки в длину с разбега, с места; многоскоки, прыжки на одной ноге.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

1. Теоретическая подготовка.

* Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Расположе­ние группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их пре­дупреждение.
* Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с места­ми занятий по отдельным видам легкой атлетики.
* Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользование спортивным инвентарем. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвента­ря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
* Физическая культура и спорт в России. Значение физкультуры и спорта в укреплении здоровья. Физическое воспитание подрастающего поколения.
* Виды легкой атлетики, их история и современное развитие. Возникно­вение легкоатлетических упражнений.
* Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов перемещения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.
* Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.
* Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках. Сте­пени утомления.

1. Техническая подготовка.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега и ходьбы необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге и спортивной ходьбе зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

*Работа ног при беге.*Главным элементом в беге является момент оттал­кивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зави­сит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласо­вано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и сто­пы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища впе­ред хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Актив­ному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-­вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что умень­шает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более рав­номерному и плавному бегу. Стопы при беге следует ставить по одной прямой линии.

*Работа рук при беге.*Движения рук в беге ритмично сочетаются с дви­жениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или уве­личению частоты шагов. Во время бега руки должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно собраны в кулак. Дви­жения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, пра­вую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

*Финиш и остановка после бега.*Финишное ускорение, т.е. бег на по­следнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Так же идет обучение технике высокого старта, финиширования, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; технике бега на короткие дистан­ции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внима­ние!»); технике передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготови­тельные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной оши­бок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

5. Медико-биологический контроль.

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие: систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

**Учебно-тематический план занятий группы**

**начальной подготовки 3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой | 1 | 1 | - | Открытое занятие, беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 9 | 9 | - | Беседа, наблюдение |
| 3 | Общая физическая подготовка | 72 | - | 72 | Сдача нормативов |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 38 | - | 38 | Сдача нормативов |
| 5 | Техническая подготовка | 12 | - | 12 | Наблюдение |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | 4 | - | 4 | Тестирование |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 2 | - | 2 | Тестирование  Соревнования |
| 8 | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 | Соревнования |
|  | **Всего часов:** | **144** | **12** | **132** |  |

**Содержание программы группы начальной подготовки 3-й год обучения.**

1. *Теоретическая подготовка.*

* Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.
* Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
* Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.
* История развития лёгкой атлетики.
* Правила соревнований по легкой атлетике (отдельные виды).
* Виды легкой атлетики, их история и современное развитие.
* Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.
* Контроль пульса во время тренировочного занятия.
* Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

1. *Общая физическая подготовка.*

Общая физическаяподготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма занимающихся: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Общеразвиваю­щие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спор­та, подвижными и спортивными играми.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, в равномерном темпе, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, с места и с разбега, на одной и двух ногах, через скакалку.

Прыжковые упражнения: на месте и в движении, на координационной лестнице, «лягушка», через препятствия (гимнастическая скамейка, бревно), многоскоки и т.д.

Метания: толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Общеразвивающие упражнения: (с предметами и без; упражнения на гимнастической стенке и гимнастических матах).

Подвижные игры ( «салки», «удочка», «пустое место», «к своим флажкам», и т.д.).

Спортивные игры (футбол, пионербол).

Упражнения на развитие силовых качеств: (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.).

Упражнения на развитие гибкости: развивающие, тонизирующие.

Статические упражнения: «стульчик», выпад , боковой выпад, планка и т.д.

Круговая тренировка.

1. *Специальная физическая подготовка.*

-Применение специальных беговых упражнений в разминке.

-Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости: длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе по стадиону.

-Упражнения для развития скоростной выносливости: ускорения на отрезках 100-300 м.; повторный бег на 60,100, 200 м.

-Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега: прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горки с максимальной скоростью; бег с низкого старта 30 и 60м на время, бег на 30 и 60 м с ходу; участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

-Интервальный (прерывистый) метод: интервальный бег (отрезки 200-400м с интервалом отдыха от 3 мин); переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м); повторный бег на длительных отрезках дистанции; темповый бег.

-Соревновательный метод: соревнования, прикидки, контрольный бег.

-Дополнительные средства специальной подготовки: бег в горку; бег по мягкому грунту; беговые и прыжковые упражнения.

-Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести: прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; многоскоки и др.

-Бег на короткие дистанции: ускорения 30-40 м; бег по прямой на 60-80м с изменением темпа; бег по повороту.

-Упражнения для совершенствования техники низкого старта: бег с ускорением с высокого старта; бег с низкого старта по отметкам; пробегание 30, 40, 60 м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции; повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта; бег с низкого старта с колодок.

-Эстафетный бег: освоение техники и тактики эстафетного бега (передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга; тоже, но в движении шагом; тоже, но во время бега). Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим.Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега. Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты.

-Бег на средние и длинные дистанции: медленный длительный бег; длительный кроссовый бег; темповый кроссовый бег; фартлек; длительный кроссовый бег в переменном темпе.

1. Подготовка к сдаче и сдача *нормативов по легкой атлетике.* Подготовка к *соревнованиям*.
2. *Техническая подготовка.*

Совершенствование техники бега по дистанции. Частота и глубина дыхания во время бега. Работа ног и рук при беге. Финиш и остановка после бега. Техника бега на короткие дистанции, установление стартовых колодок. Совершенствование техники высокого старта.

1. *Медико-биологический контроль.*

Основными задачами являются: систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется медицинским работником ФОКа, врачами ГБУЗ КО «ЦРБ Хвастовичского района», врачами общеобразовательных школ. Медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

**Учебно-тематический план занятий группы УТГ**

**(учебно-тренировочной группы) 4-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой | 1 | 1 | - | Открытое занятие, беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 9 | 9 | - | Беседа, наблюдение |
| 3 | Общая физическая подготовка | 96 | - | 96 | Сдача нормативов |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 81 | - | 81 | Сдача нормативов |
| 5 | Техническая подготовка | 15 | - | 15 | Наблюдение |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | 4 | - | 4 | Тестирование |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 4 | - | 4 | Тестирование  Соревнования |
| 8 | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 | Соревнования |
|  | **Всего часов:** | **216** | **12** | **204** |  |

**Подготовка в учебно-тренировочных группах.**

При планировании подготовки юных бегунов в учебно–тренировочных группах в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться следующие задачи: повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на развитие силовых качеств, упражнения на развитие гибкости, подвижные и спортивные игры, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, барьерный бег). Следующий этап – специально-подготовительный – включает задачи:

-дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;

-развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

-совершенствование техники бега;

-улучшение спортивного результата прошлого сезона.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

В специально-физическую подготовку входит: выполнение специальных беговых упражнений; упражнения для развития общей выносливости; упражнения для развития скоростной выносливости; упражнения для развития быстроты движений и скорости бега; интервальный бег; повторный бег; темповый бег; бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; фартлек; кроссовый бег.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три различные по интенсивности вида, выполняемые соответственно в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно составляем около 170-175 уд./мин.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

**Контрольно-нормативные требования.**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов яв­ляется система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. 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 контрольными нормативами для вы­явления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Контрольное тестирование проводится в начале и в конце подготовительного периода, а так же накануне первых соревнований для проверки эффективности выполняемых нагрузок.

**Теоретическая подготовка.**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсме­нов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каж­дом из них используются свои специфические средства и методы под­готовки.

Тема № 1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Тема № 2. Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль легкоатлета, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, давление, пульс; субъективные данные – самочувствие. Сон, аппетит, работоспособность, показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

Тема № 3. Особенности развития быстроты и частоты движений. Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений.

Тема № 4. Контроль пульса во время тренировочных занятий. Частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок.

Тема № 5. Планирование подготовки. Периодизация подготовки легкоатлета. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.

Тема № 6. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки легкоатлета. Определение путей дальнейшего решения.

**Воспитательная подготовка.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог дополнительного образования. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в общественных местах и дома – на все это должен обращать внимание педагог.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении.

**Восстановительные мероприятия.**

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спорт­сменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продол­жительность ночного сна после значительных тренировочных нагру­зок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), осо­бенно в осенне-зимний сезон.

**Медико-биологический контроль.**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического воз­раста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

1. *Оценка состояния здоровья.*К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту груп­пу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физи­ческом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

*2. Оценка физического развития*проводится с учетом полового со­зревания, так как биологический возраст в большей степени опреде­ляет показатели физической подготовленности и работоспособно­сти, а также темпы их развития.

3. *При оценке функционального состояния*прежде всего анализиру­ют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возраст­ным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.)

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется медицинским работником ФОКа, врачами ГБУЗ КО «ЦРБ Хвастовичского района», врачами общеобразовательных школ. Медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

**Инструкторская и судейская практика.**

Привлечение в качестве помощника преподавателя при проведении разминки, контроль за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

**Планируемые результаты учащихся.**

**Занимающиеся 2-го года обучения должны** **знать и иметь представление**: о правилах поведения в спортивном зале; названия спортивного инвентаря и их значение; о здоровом образе жизни и его положительном влиянии на организм; названия и правила подвижных игр; возникновение и развитие различных видов легкой атлетики; технику бега на короткие дистанции.

**Учащиеся должны уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения; выполнять специальные беговые упражнения (СБУ); стартовать с высокого и низкого старта; выполнять пробежки из различных стартовых положений; выполнять ускорения на отрезках 30, 60, 100, 200, 400 м. - развитие скоростных способностей. Выполнять прыжковые упражнения (прыжки в длину с места; прыжки на одной и двух ногах; прыжки через скакалку) -развитие скоростно-силовых способностей. Пробегать в равномерном темпе 5-10 мин. - развитие выносливости.

**Занимающиеся 3-го года обучения должны** **знать и иметь представление**: о правилах поведения в спортивном зале; о возникновении и развитии различных видов легкой атлетики; названия спортивного инвентаря и их значение; правила соревнований по легкой атлетике; о физических качествах и общих правилах их тестирования; названия и правила спортивных и подвижных игр; технику бега на короткие, средние и длинные дистанции; технику передачи эстафеты.

**Учащиеся должны уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без; упражнения на гимнастической стенке). Выполнять специальные беговые упражнения (СБУ); стартовать с высокого старта на время на отрезках 60,100,200,500,1000 м. Стартовать с низкого старта (со стартовых колодок); выполнять передачу эстафетной палочки – развитие скоростных способностей. Выполнять повторный бег на длительных отрезках и интервальный бег (отрезки 100-200 м с интервалом отдыха от 3 мин.) – развитие скоростной выносливости. Выполнять прыжковые упражнения (прыжки в длину с разбега, с места; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах; прыжки через скакалку) - развитие скоростно-силовых способностей. Пробегать в равномерном темпе 10-15 мин. - развитие выносливости.

**Занимающиеся 4-го года обучения должны** **знать и иметь представление**: о возникновении и развитии различных видов легкой атлетики; правила соревнований по легкой атлетике; о врачебном контроле и самоконтроле; особенность развития быстроты и частоты движения; технику бега на короткие, средние и длинные дистанции; технику передачи эстафеты; выполнять контроль пульса во время тренировочного занятия; анализировать соревнования.

**Учащиеся должны уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения. Выполнять специальные беговые упражнения (СБУ); стартовать с высокого и низкого старта; выполнять пробежки из различных стартовых положений; выполнять ускорения на отрезках 30, 60, 100, 200, 500, 1000 м. - развитие скоростных способностей. Выполнять прыжковые упражнения (прыжки в длину с разбега, с места; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах) - развитие скоростно-силовых способностей. Пробегать в равномерном темпе 20-35 мин. - развитие выносливости. Уметь выполнять броски н/мяча различными способами.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

1. Бег 60,100,200, 400, 1000 м с высокого старта;

2. Бег 30, 60, 100 м с низкого старта (со стартовых колодок);

3. Прыжок в длину с места, с разбега;

4. Бег в равномерном темпе;

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине;

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**Материально – техническое обеспечение программы:**

Спортивный зал, тренажерный зал;

Подсобные помещения (раздевалки, душевые);

Оборудование учебного помещения (столы, стулья, шкафы и т.п.);

Беговые туфли с шипами – 4 пары;

Гимнастические маты – 4 шт.;

Секундомеры – 1 шт.;

Мячи: волейбольные – 2 шт., футбольные – 2 шт.;

Рулетки – 1 шт.;

Эстафетные палочки – 2 шт.

**Литература:**

1. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ «Советский спорт» Москва, 2004.
2. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004.
3. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
4. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
5. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
6. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
7. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
8. Брюнему Э., Харнес Э, Хофф Я. и др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Легкая атлетика. Правила соревнований. – Олимпия – PRESS, 2006.
10. Озолин Н.Г. путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Попов В.Б. система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2006.

Приложение 1

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 7  8  9  10 | 7.5  7.1  6.8  6.6 | 7.3-6.2  7.0-6.0  6.7-5.7  6.5-5.6 | 5.6  5.4  5.1  5.0 | 7.6  7.3  7.0  6.6 | 7.5-6.4  7.2-6.2  6.9-6.0  6.5-5.6 | 5.8  5.6  5.3  5.2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 7  8  9  10 | 11.2  10.4  10.2  9.9 | 10.8-10.3  10.0-9.5  9.9-9.3  9.5-9.0 | 9.9  9.1  8.8  8.6 | 11.7  11.2  10.8  10.4 | 11.3-10.6  10.7-10.1  10.3-9.7  10.0-9.5 | 10.2  9.7  9.3  9.1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 7  8  9  10 | 100  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155  165  175  185 | 90  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150  155  160  170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 7  8  9  10 | 700  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100  1150  1200  1250 | 500  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9  7.5  7.5  8.5 | 2  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11.5  12.5  13.0  14.0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 7  8  9  10    7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4  4  5  5 | 2  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12  14  16  18 |