

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом

Протокол № 4 от 31.05.2021 г.

Утверждаю:

Директор МКУ ДО ДЮСШ

Камышловского района

О.А. Колясникова

Приказ № 65 б - о от 31.05.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Этап подготовки: тренировочный этап

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Разработчик программы:

Сухарева Н.В.

Тренер-преподаватель

МКУ ДО ДЮСШ

Камышловского района

п. Октябрьский 2021 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Учебный план (в приложении)
 - 2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы
 - 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса
3. Методическая часть
 - 3.1. Теория и методика физической культуры и спорта
 - 3.2. Общая и специальная физическая подготовка
 - 3.3. Избранный вид спорта
 - 3.3.1. Техничко- тактическая подготовка
 - 3.3.2. Воспитательная работа
 - 3.3.3. Медико- восстановительные мероприятия
 - 3.3.4. Организация промежуточной и итоговой аттестации
 - 3.4. Другие виды спорта и подвижные игры
 - 3.5. Самостоятельная работа
4. Система контроля и зачетные требования
5. Перечень информационного обеспечения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по избранному виду спорта лёгкая атлетика МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района составлена в соответствии: с Федеральным законом в Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта к срокам обучения по этим программам». Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказом Министерства России от 20.08.2019 N 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию её видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие по лёгкой атлетике и в тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия лёгкой атлетикой способствуют оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося. Исходя из этого, дополнительная предпрофессиональная программа имеет актуальность, целесообразность и способствует формированию слагаемых физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры и спорта.

Учитывая особенности современного этапа развития спорта в целом и лёгкой атлетики в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с подростками, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ.

В программе отражены основные задачи на тренировочном этапе подготовки в виде спорта «лёгкая атлетика», построение тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок по годам обучения юных легкоатлетов. Программа содержит все нормативные, методические и другие положения и принципы работы на тренировочном этапе подготовки, так как учащиеся, начиная заниматься лёгкой атлетикой, в течение первых двух лет прошли курс ознакомления с разными видами лёгкой атлетики, многоборную подготовку и на этапе спортивной специализации должны определиться с более глубокой специализацией в конкретных видах лёгкой атлетики. Лишь после этапа начальной подготовки появляются предпосылки для дальнейшей специализации в определённом виде лёгкой атлетики.

Данная программа по лёгкой атлетике адаптирована для занятий учащихся данным видом спорта с учётом материально-технической базы школы. Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, Уставом ДЮСШ Камышловского района и закреплена приказом по школе.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка;
- соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- занятия другими видами спорта и подвижными играми

- учебно-тренировочные сборы
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (соревнования, эстафеты, игры, конкурсы, и др.)

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях различного уровня.

По окончании обучения на этапе учащиеся сдают зачёты по полученным знаниям технико-тактической и теоретической подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа решает задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья учащихся
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) с специальной (СФП) физической подготовки
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости)
- совершенствование техники видов лёгкой атлетики и совершенствование полученных навыков выполнения физических упражнений и навыков в других видах спорта, способствующих повышению уровня профессионального мастерства в избранном виде спорта
- формирование тактических навыков выступления в официальных соревнованиях по отдельным видам лёгкой атлетики или в многоборье
- овладение основами знаний по содержанию и сущности тренировочного процесса
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нём данные

Возрастные особенности учащихся

У учащихся подросткового возраста увеличение роста тела замедляется и составляет примерно к 15-16 годам примерно до 5 - 6 см в год, а к 16-17 годам только 23 см. К 16 годам, костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Наиболее интенсивное развитие силы наступает в 14-17 лет. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают показателям силы у мальчиков.

В возрасте 12-13 лет ещё более увеличивается интенсивность темпа движений, а к 15-17 лет быстрота, частота движений и способность поддерживать максимальный темп приближается к предельным величинам.

Рост скоростно-силовых качеств в этом возрасте продолжается в основном под влиянием тренировки.

Уровень ЧСС составляет 65-75 уд./мин.

К 15 - 16 годам размеры сердца, его вес и объем систолического выброса увеличивается почти вдвое.

В том возрасте продолжает расти аэробная мощность.

Более значительный прирост анаэробной выносливости начинается после 16 лет.

Из всего вышесказанного следует вывод, что в данный период подготовки легкоатлетов является наиболее подходящим (сенситивным) для развития быстроты, общей (аэробной) и анаэробной выносливости, также благоприятным для формирования скоростно-силовых качеств.

На тренировочный этап 2 года (этап спортивной специализации) зачисляются учащиеся, прошедшие обучение на этапе начальной подготовки не менее двух лет и успешно выполнившие нормативы контрольного тестирования, наличия разрешения врача. Продолжительность одного занятия в группе на тренировочном этапе не может превышать 3х учебных часов.

На тренировочном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и

воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение техникой видов лёгкой атлетики, дальнейшую спортивную специализацию, достижение определённых спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов.

**ОСОБЕННОСТИ
ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЁМА НЕДЕЛЬНОЙ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ
ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (в академических часах)**

Продолжительность этапа (в годах)	период	Минимальная наполняемость группы (человек)	оптимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
5	Начальной специализации (1-2 год)	12	10 - 12	30	9

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ

Год обучения	Оптимальный объём тренировочной соревновательной деятельности обучающихся (час)	Тактическая Теоретическая и Психологическая подготовка (час)	ОФП и СФП (час)	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях	Инструкторская практика Восстановительные мероприятия
2 год	468	20/20/10	125/115	120	15	21/22

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На тренировочном этапе периодизация учебного процесса играет решающую роль. В связи с увеличением количества официальных соревнований годичный цикл делится на периоды. Большое внимание следует уделять содержанию недельных циклов. Контрольные соревнования и общешкольные внутренние соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряжённой подготовки к ним.

На первом и втором годах обучения основное внимание уделяется общефизической, специальной физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. На этапе углублённой специализации возрастает объём работы по специальной физической подготовке.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В общем объёме учебного процесса на всех этапах подготовки важное место занимает раздел «Теоретическая подготовка». Детская спортивная школа является учреждением дополнительного образования со своими специфическими целями и задачами. Понятие «дополнительное образование» подразумевает процесс воспитания и гармоничного развития личности. Основное предназначение дополнительного образования - удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные, социокультурные и образовательные потребности детей. В условиях ДЮСШ в процессе совместной деятельности взрослого (тренера-преподавателя) и учащегося происходит развитие не только физических и двигательных качеств, достижение определённого уровня спортивной подготовленности и спортивных результатов, но и развитие нравственных качеств, расширение кругозора, формирование собственного мировоззрения, повышение интеллектуального уровня. Поэтому, обращаясь к конкретным задачам развития определённых навыков в спорте, необходимо помнить о приоритетности воспитания личности. Важно умение ненавязчиво помогать учащемуся в реализации его потенциальных возможностей и потребностей в решении своих личных проблем в спорте, эмоционально и психически поддерживать его.

Очень важной формой воспитания гармонически развитой, самостоятельно мыслящей и эрудированной личности, осознанно идущей к достижению спортивных результатов, является правильная и полная реализация одного из основных разделов учебной программы - «Теоретическая подготовка». В процессе обучения в спортивной школе учащиеся должны приобрести необходимые знания, способствующие овладению умениями и навыками в избранном виде спорта. К изучению раздела «теоретическая подготовка» следует привлекать медицинский персонал школы, а также психолога.

Занятия по теоретической подготовке в группах следует проводить в виде коротких бесед, пояснений, рассказов до начала тренировки или в конце её, а также во время отдыха, поездки на соревнования, в походах, в лагере и т.д. Очень большую роль играют встречи с известными спортсменами и просмотр и обсуждение крупных соревнований с участием знаменитых спортсменов страны и Мира, также с участием ведущих спортсменов города, области и спортивной школы. Очень важны лекции и беседы медработников школы.

Примерная тематика занятий по теоретической подготовке

- История развития лёгкой атлетики и история развития л/атлетики в России;
- Правила техники безопасности на тренировках и при передвижении к месту занятий;
- Гигиена физических упражнений, личная гигиена, режим тренировок и отдыха, питание;
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние

- физических упражнений на организм человека ;
- Профилактика заболеваний и травматизма, закаливание.
- Основы техники разных видов лёгкой атлетики, терминология, инвентарь;
- Основы спортивной тренировки и сущность тренировочного процесса
- Морально-волевая, тактическая и психологическая подготовка;
- Основы правил организации и проведения соревнований.
- Основы безопасности жизни. Умение противостоять случаям экстремизма, терроризма и национализма. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - (О Ф П)

О Ф П - необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных легкоатлетов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

Учитывая природное развитие детей в разные возрастные периоды и чувствительные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в тренировочном этапе подготовки становятся развитие специальной выносливости, координационных способностей, силы мышечных групп и подвижности суставов. В последующие годы объёмы общефизической подготовки по отношению к другим параметрам учебного материала уменьшаются.

Выносливость в циклических видах спорта, в том числе и в лёгкой атлетике, определяется уровнем развития аэробных возможностей. Пути решения задачи увеличения аэробных возможностей:

- а/ повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК);
- б/ развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени;
- в/ увеличение быстроты развёртывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, передвижение на лыжах, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов наиболее приемлемым является метод непрерывного равномерного характера. Так как подростки этой возрастной категории в силу своих возрастных физиологических и психоэмоциональных особенностей уже в состоянии длительно переносить монотонную работу, можно применять так называемые кроссходы, т.е. кроссовый бег средней интенсивности с ЧСС не более 150-160 уд/мин в сочетании с элементами ходьбы, ОРУ в движении и игровых элементов. Продолжительность таких походов от до 2 часов, за это время комплексно можно решить несколько важных задач по повышению уровня ОФП. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Гибкость развивается и поддерживается с самого начала занятий юных легкоатлетов. Это эластичность мышц, суставно-связочного аппарата, подвижность в суставах. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнёр). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах -

вперёд - в сторону, перекаты); все виды наклонов; статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Быстрота - важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя она - одна из наследуемых физических способностей человека, но в подростковом возрасте продолжается благоприятный период для развития быстроты. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-40м) с максимальной частотой движений, многоскоки, эстафеты, подвижные игры с бегом. Наиболее продуктивен при этом повторный метод с выполнением заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления.

Координационные способности, т.е. способности быстро овладевать новыми координационными движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой на этапе начальной подготовки развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно продолжить развитие полученного ранее фундамента двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (С Ф П)

СФП - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности. Средства СФП включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторнопеременный и интервальный; бег и ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д), а также прыжковые и скоростно - силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге. *Примерный комплекс упражнений:*

- бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге;
- бег с акцентированным отталкивание стопой и небольшим продвижением вперёд;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- бег с захлестом голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- специальные упражнения на гибкость .

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением; ходьба, прыжки, подлезания и перелезания через барьеры; ходьба выпадами, пригибная; спрыгивания и впрыгивания с небольшой высоты; выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»); различные подвижные и спортивные игры.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно - двигательный аппарат спортсменов, быстрее помогает приспособляться к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений при беге.

При применении средств С Ф П в работе с учащимися тренировочных групп тренеру необходимо учитывать особенности подросткового организма и руководствоваться основными принципами - от простого к сложному и максимальной доступности.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (ИВС) ***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность. На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется выработке автоматизма в выполнении технических навыков. Подростки, прошедшие период обучения в группах начальной подготовки и переведенные в тренировочные группы, уже в первые месяцы занятий готовы к выполнению более сложных технических элементов лёгкой атлетики. Как правило, они имеют спортивные разряды. В это время у обучающихся уже заложены основы правильной техники исполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

Но для дальнейшего роста спортивных результатов необходимо не форсировать их совершенствование, а планомерно работать над исправлением ошибок и выработке оптимальных показателей в технической подготовке. Бег является простым и естественным движением. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперёд маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В период начальной подготовки следует руководствоваться только этими основными требованиями, а уже в конце этого периода, когда будет проявляться способность ребёнка к спринтерскому, барьерному бегу или бегу на средние и длинные дистанции, последует более детальная работа над техникой бега с учётом специфики вышеуказанных разновидностей бега.

Работа ног при беге.

Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На тренировочном этапе работы с подростками важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку - слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

Работа рук при беге.

Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить детей правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-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 выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

<i>Примерный набор упражнений для работы над исправлением ошибок в технике бега:</i>	Упражнение для устранения ошибки	Методические указания
Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	Смотреть вперёд
Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками на отрезках	Отрезки 40 -50 м
Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	Длина отрезка 40-50м. Упражнение следует выполнять в форме игры или соревнования на двух параллельных дорожках. Следить, чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад.
Закрепощённость плечевого пояса	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 40-50м

Старт. На начальном этапе подготовки детям уже даны понятие о видах стартового движения - высокий старт и низкий старт. В тренировочном периоде необходимо дальнейшее усвоение правильного положения ног у стартовой линии и положения рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд - вниз после этой команды. Совершенствование применения техники низкого старта без колодок и техники низкого старта, применению стартовых колодок.

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 вперёд. Работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

Прыжки- обучающиеся совершенствуют технику прыжка в длину с места, овладевают движениями при подготовке к толчку, прыгают в длину с места на технику и на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы», техники отталкивания, технике приземления, отталкиванию в сочетании с разбегом. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание» и затем «фосбери-флоп» и техники тройного прыжка.

Применяются прыжки в «шаге» с места с 1, 3, 5 шагов, прыжки в «шаге» с 5, 7, 9 шагов, и с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.

.Целесообразно применять в не планку, а резиновый амортизатор, укрепленный на двух стойках, постепенно увеличивая высоту. В качестве специальных подготовительных упражнений применяются прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с небольшим отягощением, различные виды впрыгиваний, перепрыгиваний, прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1 -5 шагов, доставая подвешенные на различной высоте предметы или ветки деревьев.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Система контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер и являются важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующие этапы многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

В учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачёт;
- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;
- избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий

их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

- технико-тактическая и психологическая подготовка - соревнования;
- Для проведения промежуточной аттестации в учреждении создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить - директор, заместители директора, инструктор - методист, тренер-преподаватель.

Выпускникам учреждения прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся документ установленного образца об освоении программы, заверенный печатью учреждения.

Лицам не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдаётся справка установленного образца об обучении в учреждении.

№	Предметная область	Спортсмен должен знать / уметь
1	Теория и методика физической культуры и спорта	О развитии спортивного легкой атлетики в России и в мире. Правила техники безопасности на занятиях. Влияние физических упражнений на организм человека. Значение режима дня для спортсмена. Видь закаливания. Влияние закаливания на организм человека. Понятия - «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Питание». Влияние вредных привычек на организм спортсмена. Основные понятия о технике. Техника спортивного легкой атлетики, стартов и поворотов, передача эстафеты. Инвентарь и оборудование, необходимое для проведения тренировочных занятий и соревнований.
2	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов и выполнение требований для каждого года обучения. Выполнение комплексов физических упражнений. Средства и методы развития физических качеств. Проведение разминки и занятия в группах начальной подготовки, тренировочных группах.
3	Избранный вид спорта	Участие в соревнованиях. Выполнение требований, норм и условий для присвоения спортивных разрядов. Инструкторская и судейская практика.
4	Другие виды спорта и подвижные игры	Правильность выполнения элементов из других видов спорта и подвижных игр. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника высокого и низкого старта. Техника прыжков в длину и высоту, метаний. Правила подвижных игр.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

	юноши	девушки
Бег 60 м ,сек	8.9	9.4
Прыжок в длину с места, см	185	175
Тройной прыжок с мест, см	600	540
Бег 200 м, сек	30.0	34.5
Бег 1000 м , мин	3.35	4.20

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 2 года обучения (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

	юноши	девушки
Бег 60 м с/с , с	8.5	8.9
Прыжок в длину с места, см	225	185
Тройной прыжок с места, см	660	590
Бег 200 м, с	27.0	33.0
Кросс 1 км, мин	3.20	4.22

МЕДИКО- ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Начиная с учебно-тренировочного этапа, все учащиеся ежегодно проходят обязательную углублённую диспансеризацию с осмотром врачей- специалистов в условиях городского врачебно- физкультурного диспансера. В процессе учебного года оптимальность физических нагрузок, реакция учащихся на нагрузки и процессы восстановления контролируются медицинским персоналом школы путём проведения медико-педагогического контроля непосредственно на учебно-тренировочных занятиях. По результатам таких обследований тренерскому составу даются соответствующие рекомендации.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В разделе «Теоретическая подготовка» уже говорилось, что целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважение к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального, дифференцированного подхода; опоры на положительные качества человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер- преподаватель имеет для неё лишь то же время, которое отведено на учебнотренировочные занятия. В условиях спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа с детьми тесно связана и практически неотделима от общеобразовательной школы и семьи юных спортсменов.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример, педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- творческая, интересная для детей организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование; товарищеская взаимопомощь и взаимоподдержка.

Неразрывно с воспитательной работой связана и психологическая подготовка. На тренировочном этапе основной акцент делается на дальнейшее формирование устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой, правильную спортивную мотивацию, уважение к своему и другим тренерам спортивной школы, внимания, навыков самоконтроля, психологической устойчивости,

умения проявить правильные тактические навыки, особенно в условиях соревнований.

В воспитательной работе с группами, особенно на этапе ранней специализации в ДЮСШ используются такие формы, как совместные тренировки с ведущими спортсменами, присутствие младших воспитанников при торжественном вручении старшим знаков 1 спортивного разряда, проведение спортивных праздников, походов, встречи со знаменитыми спортсменами. Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами тренер отводит проведению соревнований. Наблюдая за выступлением, поведением своих воспитанников на соревнованиях, тренер делает вывод о том, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества и этические нормы поведения.

Очень важно помнить о комплексном подходе в воспитании юного легкоатлета, знать особенности бытового поведения учащегося, условия его проживания, особенности семьи, учебной и общественной деятельности своего воспитанника, а также, исходя из особенностей характера учащегося, знать факторы, которые могут отрицательно повлиять на ребёнка.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков легкой атлетики, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); лёгкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении легкой атлетике направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельная работа обучающихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская и инструкторская практика) и другие .

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются занимающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при прыжках ;
 - тренировка сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки;
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должны быть подготовлены средства для оказания необходимой первой доврачебной помощи, а также мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.
- 1.5. В процессе занятий воспитанники должны соблюдать порядок проведения занятия.
- 1.6. С воспитанниками, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.
- 2. Требования безопасности во время занятий**
- 2.1. Входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя .
- 2.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.
- 3. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**
- 3.1. Почувствовав недомогание, прекратить тренировку, сообщить о состоянии тренеру.
- 3.2. При судорогах не теряться и позвать на помощь.
- 3.3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
- 4. Требования безопасности по окончании занятий**
- 4.1. Окончив тренировку , организованно покинуть зал.
- 4.2. Принять душ, обязательно переодеться, сняв спортивную форму.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при плохом самочувствии;
 - при тренировках с непокрытой головой в жаркий, солнечный день;
 - при тренировке в душном помещении (или холодном помещении);
 - при выполнении прыжков в высоту через планку или беге с барьерами;
 - при невыполнении правил техники безопасности по легкой атлетике;
3. Место для занятий различными видами легкой атлетики должно быть проверено тренером.
4. Нельзя выходить на беговую дорожку, не убедившись, что ни кому не мешаешь.
5. Не тренироваться сразу после приёма пищи, или большой физической

нагрузки, соблюдать перерыв 45-50 минут.

6. Не толкать товарищей, не мешать другим обучающимся. Соблюдать тишину.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Приготовить перед занятием спортивную форму и необходимый личный инвентарь.
2. Внимательно прослушайте инструктаж руководителя по технике безопасности и задачи на данное занятие.
3. Сделайте разминку.
4. Начинать работу по команде тренера.

Требования безопасности во время занятий

1. При выполнении силовых упражнений или работе на тренажерах обеспечьте подстраховку товарищей.
2. Все упражнения выполняйте под контролем тренера.
3. При поточном выполнении (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину и порядок.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении усталости и переутомления сообщите об этом тренеру.
2. При появлении судорог, не теряйтесь, зовите на помощь.
3. При получении травмы немедленно сообщите тренеру.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Сделайте несколько гимнастических упражнений.
2. Не покидайте место тренировки без разрешения тренера-преподавателя.
3. О всех недостатках, замеченных во время тренировки, сообщить тренеру- преподавателю.
4. Переоденьтесь в повседневную одежду.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ НА СТАДИОНЕ, В МАНЕЖЕ

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

Техника безопасности при беге:

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять.
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении - против движения часовой стрелки.
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке.
4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

Техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды

Во время занятий прыжками и занятий на спортивных снарядах соблюдать следующие правила техники безопасности:

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки.
2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна.

3. При прыжках в высоту нужно соблюдать очередность разбега с правой и с левой стороны.
4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов.
5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

Техника безопасности при получении травм

1. При плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При сильном ушибе наложить смоченную водой ткань, а затем давящую повязку.
3. Если ушиблен сустав, при перевязке ограничить его подвижность.
4. При закрытом переломе или подозрении на него обеспечить неподвижность конечности и немедленно отправить пострадавшего ко врачу.
5. При получении травмы следует немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Техника безопасности по окончании занятий

По окончании занятий выполняются следующие правила техники безопасности:

- 1 Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 2 Снять спортивный костюм и спортивную одежду.
- 3 Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Занятия проводятся в спортзале или на стадионе МКОУ Обуховской СОШ по адресу: 624852, Камышловский район, с.Обуховское, ул. Школьная 2б.

Для качественного ведения тренировочного процесса в пользовании отделения легкой атлетики имеется следующее:

- легкоатлетическая дорожка на стадионе со специальным покрытием;
- яма для прыжков в длину;
- стойки и планки для прыжков в высоту;
- ядра, набивные мячи;
- скакалки; гимнастические маты;
- шиповки;
- штанга с набором дисков разного веса;
- стойки под штангу;
- 1 стартовая колодка;
- 6 эстафетных палочек.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативные документы, регулирующие работу по физической культуре и спорту и деятельности спортивных школ 2012-13 г (1-я стр. программы)
2. М. Кобринский, Книга «Лёгкая атлетика». 2005 г
3. А.И. Жилкин « Лёгкая атлетика. Критерии отбора» М.: «Терра- спорт», 2006 г.
4. И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук « Лёгкая атлетика» - Учебное пособие, 6-е изд.
Москва «Академия», 2009
5. Л.С. Хоменкова Книга тренера по лёгкой атлетике. 3-е изд. перераб. М.: « ФиС» 2005г Л.П. Матвеев «Основы лёгкой атлетики» М.: «ФиС» 2006 г
6. Л.П. Матвеев « Теория и методика физической культуры» (общие основы теории и методики Физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально- прикладных форм физической культуры) Учебник для институтов физической культуры - М.: ФиС, 2001 г
7. А.Д. Полищук «Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов» - Киев «Олимпийская литература», 2009 г
8. О.М. Мирзоев «Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов»
Москва. : «ФиС», 2005г
9. Майфат С.П., Малофеева С.Н. -Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте - Екатеринбург, 2003 10. Журналы « Лёгкая атлетика»
11. Журналы « Теория и практика физической культуры» 2008- 2014г
12. Устав МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района

План физкультурных и спортивных мероприятий на 2019-2020 учебный год
Культурно-массовые мероприятия

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные	количество человек
1.	« ТЕРРОРИЗМУ – НЕТ!»	3.09.2018.	Салдатова Н. А.,	20 чел.
2.	Турслет	10.09.2018.	Салдатова Н. А.,	70 чел.
3.	«Кросс Наций»	17.09.2018.	Сухарева Н. В.,	70 чел.
4.	Субботник	1.10.2018.	Сухарева Н. В.,	45 чел.
5.	Мероприятия в бассейне: 1. «Звездочка!» 2. «Подвижные игры» 3. «Веселые старты» 4. «Соревнования на воде!» 5. «Быстрые стрелки!» 6. «Игры на воде!» 7. «Скатись и проплыви!» 8. Тренировка на воде(4 занятия)	8.09.19г. 15.09.19г. 22.09.19г. 29.09.19г. 13.10.19г. 20.10.19г 27.10.19г 3,6,10,17.11.19г	Сухарева Н. В.,	14 чел. 26чел. 23чел. 18чел. 23чел. 21чел. 26чел. 15чел.
6.	Многоборье: -Прыжки на скакалке 1 мин. -подтягивание -челночный бег	21.11.2018.	Сухарева Н. В.,	40 чел.
7.	Весёлые старты: «Быстрее, выше, сильнее»	27.10.2018.	Сухарева Н. В.,	80 чел.
8.	Веселые старты	12.10.2018.	Сухарева Н. В. Кашин Д. А.	60 чел.

9.	Зимние забавы	24.11.2018.	Сухарева Н. В.	40 чел.
10.	Лыжня России	декабрь	Сухарева Н. В.	15 чел.
11.	Забавный кросс	13.01.2019.	Сухарева Н. В.	15 чел.
12.	Февральские забавы	24.02.2019.	Сухарева Н. В.	40 чел.
13.	Конкурс рисунков «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»	март	Сухарева Н. В.	15 чел.
14.	Установление личных рекордов	апрель	Сухарева Н. В.	15 чел.

Спортивные соревнования

Соревнование	Месяц	Уровень	Количество человек
1. Осенний кросс	сентябрь	школьный	20чел.
2. Кросс Наций	сентябрь	районный	20 чел.
3. Осенний кросс	сентябрь	районный	20 чел.
4. ГТО	сентябрь	районный	20 чел.
5. Кубок Сибири и Урала по лёгкой атлетике	ноябрь	областной	10 чел
6. Осеннее первенство области по лёгкой атлетике(младший	ноябрь	областной	10 чел

возраст)			
7. Осеннее первенство области по лёгкой атлетике(средний возраст, старший возраст)	декабрь	областной	10чел 4 чел
8. Зимнее первенство области по лёгкой атлетике(средний, старший возраст)	февраль	областной	10чел 4 чел
9. Зимнее первенство области по лёгкой атлетике(младший возраст).	февраль	областной	10 чел
10. Легкоатлетическая эстафета «Весна Победы»	апрель	областной	10 чел
11. Первомайская легкоатлетическая эстафета	май	районный	30 чел
12. Пробег «Камышлов Баранникова»	май	областной	10чел
13. «Шиповка Юных»	май	районный	20 чел
14. Летнее Первенство по лёгкой атлетике.	июнь	областной	20 чел
15. Пробег имени Солдатова	июнь	районный	20чел
17. День молодёжи	июнь	поселенческий	10 чел

18. ГТО	июнь	Районный Областной	16 чел 8 чел
19. День села Обуховского	август	поселенческий	10чел
20. День Физкультурника	август	поселенческий	15чел