ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДА ТЮМЕНИ

Программа принята на заседании
педагогического совета № 1
«26» августа 2020 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
ДЮСШ № 2
города Тюмени
_____/П.В. Вавилов/

«__» _____ 2020 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по легкой атлетике

Возраст обучающихся: 6 -8 лет
Срок освоения: 3 года

Автор - составитель:
заместитель директора
Пилипенко Д.А.

Тюмень, 2020

Оглавление

№	Раздел	Страница
1	Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3-11
1.1.	Пояснительная записка	3-5
1.2.	Цель и задачи	6
1.3.	Учебный план	6-7
1.4.	Содержание учебного плана	7-10
1.4.	Планируемые результаты	10-11
2	Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий	12-20
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	12-13
2.3.	Формы аттестации	13-14
2.4.	Оценочные материалы	14
2.5.	Методические материалы	14-19
2.6.	Список используемой литературы	20

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике составлена в соответствии:

• Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

• Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);

• Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

• Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Методическими рекомендациями МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242);

• Локальным актом «Положением о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время традиционная система физического воспитания в учреждениях дошкольного и общего образования на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности детей.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря освоению общеразвивающей программы по легкой атлетике ребенок приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей

профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Новизна программы

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в МАУ ДО ДЮСШ № 2 города Тюмени на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СО) для детей 6-8 лет. При успешном освоении данной Программы, ребенок подходит физически подготовленным к сдаче вступительных нормативов для зачисления на предпрофессиональную программу по легкой атлетике.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, впервые предусмотрена сдача обучающимися нормативов (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне», а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

В спортивно-оздоровительные группы (СО) по легкой атлетике зачисляются дети 6-8 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Уровни программы:
Стартовый: 1-й год обучения.
Базовый: 2-й год обучения.
Продвинутый: 3-й год обучения.
Сроки реализации программы*:* 3года.
Возраст детей*:* данная программа рассчитана на детей от 6 до 8 лет.

Формы и режим занятий. Основной формой тренировочного процесса являются групповые тренировочные, теоретические занятия. Занятия учебных групп проводятся два или три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта, не имеющих противопоказаний для занятий легкой атлетикой.

Объем программы: 168 часов

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Образовательные:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

1.3. Учебный план

Примерный учебный план

Таблица 1

№ раздела (УТ)	Название раздела/темы\ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения	Количество часов 1-й год			Количество часов 2-й год			Количество часов 3-й год			Формы аттестации/контроля
			всего	теория	практика	всего	теорияа	практика	всего	теорияа	практика	
1	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	УТЗ	24	24		22	22		20	20		Беседа, наблюдение
2	ОФП	УТЗ	88		88	87		87	85		85	Контр.норм.ативы

3	СФП	УТЗ	54		54	56		56	59		59	Контр.норм.ативы
4	Соревновательная деятельность	УТЗ	2		2	3		3	4		4	Протоколы соревнований
	Всего		**168**	**24**	**144**	**168**	**22**	**146**				

1.4.Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по легкой атлетике.

Состояние и развитие легкой атлетики в России.

История развития легкой атлетики в мире и в нашей стране. Достижения России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для

жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники легкой атлетики и техническая подготовка.

Основные сведения о технике легкой атлетики, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники. Анализ техники изучаемых приёмов легкой атлетики. Методические приёмы и средства обучения. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей.

Спортивные соревнования, правила соревнований.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по легкой атлетике на первенство города, школы. Правила соревнований по легкой атлетике. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Судьи и судейские категории.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм.

Общая физическая подготовка на стартовом уровне СОГ-1,2

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

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

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка, СОГ – 1, 2

Беговые упражнения: бег с 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, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

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

ОФП и СФП на продвинутом уровне СОГ 3.

Задачами этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,

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

- совершенствование техники спринтерского бега;

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;

- развитие общей выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;

- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

1.5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;

- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся;

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

- комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

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

- о физической нагрузке и способах её регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;

- знать правила подвижных игр;

- способы закаливания организма

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- играть в различные подвижные игры;

- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

*Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для***:**

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

***Формы подведения итогов*:**

Наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты.

Выполнение нормативов по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

Группа	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во учебных недель	Недельный объем нагрузки	Продолжительность занятия	Общее кол-во часов
СОГ 1	6	42	4	2	168
СОГ 2	7	42	4	2	168
СОГ 3	8	42	4	2	168

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ носит круглогодичный характер. Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 42 недели

Начало учебного года – 1 сентября

Начало учебных занятий – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая.

Работа с обучающимися организуется в течение всего календарного времени, рассчитанная: на 42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 12 недель – в условиях оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов и (или) самостоятельно, по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Регламент образовательного процесса:

Занятия в группах проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором, в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных организаций города.

Режим работы в период летних школьных каникул:

Занятия проводятся по учебному плану и плану работы спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей, индивидуальным планам работы.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое

Таблица 3

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Музыкальная аппаратура (магнитофон)	1

2	Проектор	1
3	Гимнастическая скамья	4
4	Гимнастические маты	10
5	Беговая дорожка (6 дорожек)	1
6	Легкоатлетический вираж	1
7	Сектор для прыжков в длину	1
8	Легкоатлетические барьеры	25
9	Теннисные мячи	25
10	Мешок для метания (150 г)	25
11	Эстафетные палочки	5
12	Фитбольные мячи	5
13	Наборы хоккеиста «Клюшка с шайбой»	5
14	Волейбольный мяч	5
15	Кубики для челночного бега	25
16	Обручи	25
17	Скакалки	25
18	Пояс с ленточкой для подвижной игры «Ловишка»	25

Информационное обеспечение

- Сайт учреждения sdusshor-2@mail.ru, группа в контакте- https://vk.com/sdusshor_2
- Информационные стенды
- Видео записи (учебные и познавательные фильмы по легкой атлетике, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по легкой атлетике, видеоматериал об известных атлетах России и мира)

Кадровое обеспечение .

Обучение по программе осуществляют тренеры – преподаватели отделения легкой атлетики МАУ ДО ДЮСШ № 2 города Тюмени, без предъявления требований к стажу и опыту работы. Образование – не ниже среднего профессионального в сфере ФКиС.

2.3. Формы аттестации

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 контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Формы аттестации:

Наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая

культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты.

Выполнение нормативов по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

2.4.Оценочные материалы

Контрольные упражнения и системы оценок представлены в Таблице 4

Таблица 4

№ п/п	Виды испытаний		нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3х10	мальчики	10.4	10.1	9.2
		девочки	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30 м.	мальчики	6.9	6.7	5.9
		девочки	7.2	7.0	6.2
3	Прыжок в длину с места	мальчики	115	120	140
		девочки	110	115	135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	7	9	14
		девочки	4	6	10
5	Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг.	мальчики	210	230	250
		девочки	200	220	240
6	Смешанное передвижение бег 500 м	мальчики	без учета времени	без учета времени	без учета времени
		девочки	без учета времени	без учета времени	без учета времени

2.5. Методические материалы

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники

видов легкой атлетики и других видов спорта.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап – специально-подготовительный – включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2%.

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

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки. Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать конкретную педагогическую задачу занятия, а тренировочное занятие – это как бы определенная последовательность тренировочных заданий.

Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена.

Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

-единообразие методики многоборной подготовки;

-дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;

- применение заданий методом вариативных упражнений – снижение монотонности;
- увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;
- значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия. При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности. Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных легкоатлетов-спринтеров, и средневиков позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки. Это даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику, проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

Классификация тренировочных заданий

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного занятия. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

1) обучающие;
2) комплексы, развивающие физические качества;
3) игры, развивающие физические качества; специальные, состоящие из средств беговой (прыжковой) подготовки

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является:
- единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена,
- итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Использование тренером принципа воспитывающего обучения

облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:
- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:
• Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
• Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
• Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
• Система морального стимулирования.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей.

- Родительское собрание.
- Совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.
- Индивидуальные (групповые) консультации

Собственно, в ходе взаимодействия с родителями тренер понимает собственную роль в воспитании детей.

Методические приемы и формы организации занятий

В тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в таблице 5:

Таблица 5

Раздел	*Форма занятий*	*Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса*	*Дидактический материал, техническое оснащение*	*Форма подведения итогов*

Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов самостоятельное чтение специальной литературы практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; семинары -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке -врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие -групповая, подгрупповая, фронтальна	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор	фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическа	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.

	я, индивидуально-фронтальная.	упражнений (проблемное обучение)	я литература; -спортивный инвентарь.	
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	-спортивный инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	спортивный инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	оборудование для тестирования.	вводный.

Педагогические технологии.

В процессе реализации программы предусматривается примение следующих педагогических технологий:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология модульного обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология разноуровневого обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология коллективной творческой деятельности,
- здоровьесберегающая технология
- технология развивающего обучения,
- технология проблемного обучения,
- технология дистанционного обучения,

2.6 Список использованной литературы

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.

2. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА№2.- с 39.

3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

4. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.

5. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.

6. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.

7. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.

8. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.

9. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.

10. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.

11. 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.-116 с.

12. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.

13. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.

14. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.

15. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.- 2005.-№8.- С.29.

16. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:

17. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991 г.