

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика». Классы: 5-9

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» относится к физкультурно-спортивной направленности.

В учебном плане дополнительной общеобразовательной программы МАОУ «Бугальшская СОШ» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» в 5-9 классах выделяется 1 учебный час в неделю, т.е. 34 часа в год.

Нормативно - методические материалы

1. Федеральный Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.

2. Приложение к Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»

5. Дополнительная общеобразовательная программа МАОУ «Бугальшская СОШ» (Приказ № 28 от 09.06.2020 г.)

6. Учебный план дополнительного образования (Приказ № 28 от 09.06.2020 г.).

Дата утверждения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» утверждена директором МАОУ «Бугальшская СОШ» приказом № 28 от 09.06.2020 г.

Цель: Повышение уровня развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

Обучающие:

- 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.

Развивающие:

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

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.

Форма аттестации:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации, предоставляется возможность продолжить обучение повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

Методы и формы работы: при реализации программы используется групповая и индивидуальная форма работы, участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, проведение экскурсий и туристических походов выходного дня, сдача нормативов.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» (далее Программа) рассчитана на учащихся от 11 до 16 лет. Срок реализации Программы 1 год.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Нормативно - методические материалы:

1. Федеральный Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
2. Приложение к Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»
5. Дополнительная общеобразовательная программа МАОУ «Бугалышская СОШ» (Приказ № 28 от 09.06.2020 г.)
6. Учебный план дополнительного образования (Приказ № 28 от 06.09.2020 г.).

Течение времени неумолимо и вот мы получаем первые результаты научно-технического прогресса - ухудшение здоровья подрастающего поколения, проводящего львиную долю свободного времени за компьютером или у телевизора. В результате этих долговременных бдений наши дети получают часто возникающие головные боли, невроты и психические расстройства, нарушение зрения и искривление позвоночника. Общение со сверстниками и окружающим миром происходит онлайн через компьютер, выходить из помещения необязательно, вот они и не выходят, часами находясь в ограниченном пространстве. Количество движений ограничено и как результат нахождения в таких условиях слабое развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ослабление опорно-двигательного аппарата. На каждой перемене заглянув в классную комнату можно увидеть что учащиеся сидят уткнувшись в мобильные телефоны - играют, набирают СМС сообщения или бродят по Интернету, вместо того чтобы расправить затёкшее от долгого сидения тело и оторвать их от этого занятия чрезвычайно сложно. Во время уроков из-за слабой физической подготовленности учащиеся быстро устают и, как следствие, происходит потеря внимания на уроке, приводящая к не усвоению учебного материала и неуспеваемости. Причем эта проблема с каждым годом молодеет, и мы видим, что уже с пятилетнего возраста дети владеют компьютером и мобильным телефоном на уровне достаточном для игр. А придя в школу владение компьютером становится просто обязательным.

Занятия физической культурой и спортом всегда вызывали большой интерес у учащихся в связи с возможностью подвигаться во время учебного дня. Однако урок физкультуры компенсирует в среднем только 11 % необходимого суточного числа

движений. Суммарно утренняя гимнастика, гимнастика перед началом уроков в школе, физкультурные паузы на уроках, подвижные игры на переменах, прогулки с играми после уроков составляют до 60 % необходимого суточного объема движений для детей 6-8 лет. Отсюда следует, что у здоровых, правильно развивающихся школьников только спонтанная двигательная активность и уроки физкультуры не могут обеспечить нужного суточного объема движений.

Одним из базовых видов спорта для формирования детского организма является легкая атлетика - вид спорта, который не требует особых затрат на проведение тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Легкая атлетика, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, целью которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 6-8, 9-11, 12-14, 15-17 лет).

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

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и 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.

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 5-го по 9-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель: Повышение уровня развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

Обучающие:

- 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.

Развивающие:

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

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.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Всего 34 часа в год.

Планируемые результаты:

По итогам обучения учащиеся должны:

- знать историю развития легкой атлетики;
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места;
- демонстрировать технику ведения различных игр.

Форма аттестации:

Формы аттестации обучающихся: - выполнение нормативов по ОФП И СФП. - участие в соревнованиях различного уровня.

Методы и формы работы: при реализации программы используется групповая и индивидуальная форма работы, участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, проведение экскурсий и туристических походов выходного дня, сдача нормативов, игры, эстафеты.

Учебное (тематическое) планирование программы.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Всего часов	Тео- рия	Прак- тика	Формы контроля
1.	Теоретический программный материал	2	2		
2.	История развития легкоатлетического спорта. (2 часа)	2	2		
3.	Гигиена спортсмена и закаливание	4			
3.1	Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).	4	2	2	
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	4			
4.1	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)		1	3	
5.	Практические занятия	2			
5.1	Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.			2	
6.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2			
6.1	Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.		1	1	
7.	Знакомство с правилами соревнований.	6			
7.1	Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту,		2	4	

	длину (в процессе занятий). Практический программный материал.				
8	Общая физическая подготовка.	6			
8.1	Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.		1	1	
8.2.	<i>Упражнения из других видов спорта.</i> Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.			2	
8.3	<i>Подвижные игры.</i> Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».			2	
9	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.	6			
9.1	<i>Ходьба.</i>			2	
9.2	<i>Бег.</i>			2	
9.3	<i>Прыжки</i>			2	
	Итого:	34	11	23	

Содержание программы:

Теоретический программный материал. (2 часа)

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. (2 часа)

Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена и закаливание. (4 часа)

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

Места занятий, их оборудование и подготовка. (4 часа)

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

Практические занятия. (2 часа)

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. (2 часа)

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований. (6 часов)

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

Практический программный материал.

Общая физическая подготовка. (6 часов)

Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. (6 часов)

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Контрольно-нормативные требования

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.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Педагогический контроль подготовленности. Основы самоконтроля.

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления. (приложение 1)

Оценка переносимости физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Высокая
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Речь	Отчётливая	Затруднённая	Крайне затруднённая или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряжённое	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая в области головы и туловища	Очень сильная, выступание соли
Дыхание	Учащённое, ровное	Значительно учащённое, периодически - через рот	Резко учащённое, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, аритмичное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение

Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота
--------------	--------------------	--	---

Например, только по цвету лица, мимике, дыханию и т. д. можно сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в занятия.

Метод опроса даёт преподавателям, ведущим занятия, хорошую возможность получить информацию непосредственно от самих учащихся – до, во время и после занятий: о самочувствии (боли в мышцах, в области сердца, в правом подреберье, особенно при беге, головные боли, головокружение и прочее), о настроении (желание или нежелание заниматься).

Измерение ЧСС является важным объективным показателем влияния занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему школьников. Следует иметь в виду, что ЧСС зависит от индивидуальных особенностей занимающихся и может заметно отличаться от средних данных. У тех школьников, кто систематически занимается физическими упражнениями, сердце работает более экономно. Потому ЧСС у таких учащихся в состоянии покоя значительно ниже, чем у ребят, пренебрегающих физической культурой и спортом. В таблице ниже приводятся средние данные ЧСС в покое.

Изменения ЧСС под воздействием систематических занятий физическими упражнениями происходит медленно. Такие изменения можно обнаружить только при длительном наблюдении. Однако отрицательные сдвиги, вызванные перегрузкой, переутомлением, проявляются достаточно скоро. Они обнаруживаются по изменению ЧСС и дыхания. Поэтому, школьников даже младших классов надо не только ознакомить, но научить находить пульс (на руке, на сонной артерии) и легко его подсчитывать.

Измерение ЧСС рекомендуется проводить у занимающихся во время занятия и после него. Это даёт возможность оценить реакцию организма того или иного школьника на выполнение физических упражнений. Так, при лёгкой физической нагрузке ЧСС у занимающихся достигает обычно 100-120 уд./мин., при средней нагрузке 130-150 уд./мин., а при большой нагрузке – свыше 150 уд./мин.

Основы самоконтроля:

Самоконтроль заключается в наблюдении за состоянием своего здоровья. Он помогает своевременно обнаружить отклонения в состоянии здоровья и предупредить их дальнейшее развитие.

Один из наиболее объективных показателей - частота пульса и его ритм. Нормальная частота пульса составляет 60-90 уд./мин. И зависит от предшествующей измерению нагрузки, времени суток, погоды. Чем лучше человек тренирован, тем реже становится пульс. Если утром (в постели) пульс реже, чем до отхода ко сну, значит, сердце отдохнуло и нагрузка прошедшего дня не была чрезмерной. Периодически надо измерять артериальное давление.

Необходимо следить за частотой дыхания. Частота дыхания в норме равна 18-23 вдохам и выдохам в минуту, во время физических нагрузок она увеличивается до 36-50. После 3-5 мин покоя дыхание должно прийти в норму. Если одышка сохраняется, продлите отдых, а после восстановления дыхания продолжайте упражнения с меньшей интенсивностью.

Самоконтроль осуществляется простыми и доступными приёмами наблюдения и определения субъективных (самочувствие, сон, аппетит, желание заниматься физическими упражнениями, переносимость нагрузок) и объективных показателей (взвешивание, измерение частоты пульса, определение мышечной силы ручным динамометром и некоторых антропометрических параметров обычным сантиметром и ростомером (рост, окружность грудной клетки и т. д.))

Перед проведением занятия преподаватель должен обязательно «расшифровать» данные субъективных показателей каждого ребёнка. Оценка субъективных показателей

осуществляется по трехбалльной системе, например: сон - крепкий, прерывистый, беспокойный; аппетит - хороший, умеренный, плохой; самочувствие - хорошее, удовлетворительное, плохое. Субъективные ощущения предупреждают о переутомлении, переохлаждении, перегрузке и т. д. Вследствие переутомления могут появиться одышка, головокружение, головная боль, тошнота и др. отклонения от нормы. При любом из этих симптомов занятия следует прервать до нормализации общего состояния, а продолжая, ограничиться меньшей нагрузкой.

Объективные показатели выражаются цифровыми данными. Особое внимание следует уделять контролю деятельности сердца путём подсчёта частоты пульса. Обычно пульс подсчитывают перед началом занятия и по его окончании. Пристальное внимание следует обращать на частоту дыхания. (приложение 2)

ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка - 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 сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП на спортивно-оздоровительном этапе подготовки становятся развитие общей выносливости, быстроты, координационных способностей, силы и гибкости 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: повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК); развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени; 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 для данного возраста наиболее приемлемым является метод непрерывного равномерного характера. Так как дети этой возрастной категории в силу своих возрастных физиологических и психоэмоциональных особенностей не в состоянии длительно переносить монотонную работу, можно применять так называемые кросс-походы, 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 кросс-походов от 1,5 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 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 9-12 лет - это самый 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 заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов.

Выполнение ОРУ при обучении легкой атлетике направлено на укрепление опорнодвигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

1. Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переходы на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибание-разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево, наклоны и повороты туловища.

4. Упражнения для ног. Приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи.

5. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резиной), с постепенным увеличением амплитуды движений.

6. Прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места.

7. Упражнения в упорах и висах. 8. Упражнения в парах с партнёром.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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; повторно-переменный 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 отталкиванием 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 СФП в работе с учащимися спортивно-оздоровительных групп тренеру необходимо быть очень осторожным, учитывая особенности детского организма и руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

- упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);
- дыхательные упражнения, которые будут применяться при работе на выносливость;
- имитационные упражнения легкоатлета на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движениями рук;
- для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжки, метания, стартовые ускорения в беге, специальные гимнастические упражнения;
- упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности и характеру, форме движений основным тренировочным упражнениям;
- упражнения для освоения способов легкой атлетики и для ознакомления с техникой различных видов легкой атлетики. Применение упражнений с резиновыми амортизаторами или бинтами;
- «круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.

Гибкость развивается и поддерживается с самого начала занятий юных легкоатлетов. Это эластичность мышц, суставно-связочного аппарата, подвижность в суставах. Параметры гибкость 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 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития быстроты. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-40 м) 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.

Система контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Для спортивнооздоровительных 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.

Организация итоговой аттестации

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
	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. Виды 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.
	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.
	Избранный вид спорта	Участие в соревнованиях. Выполнение требований, норм и условий для присвоения спортивных разрядов. Инструкторская и судейская практика.

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.
-------------------------------------	---

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

	30 м/с		60 м/с		Прыжок в длину с места		200 м		Пресс (дев. за 30 с Подтягив. (мал))	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Девушки	1.8	1.2	1.0	0.8	5.14	6.1	0.0	8.5	4.1	8
Юноши	1.4	1.0	0.6	0.0	0.15	6.1	8.0	6.5	-2.1	4

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. С первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главная задача в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. Со спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические темы.

Указания и требования тренера при работе с детьми обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса.

При работе с группой стоит задача привить интерес к занятиям по легкой атлетике, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать дни

рождения пловцов. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика или всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал ещё один шаг к достижению поставленной перед ним цели. В детском и подростковом возрасте волевые качества развиты слабо, тренеру важно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого воспитанника. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий, самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка чётких, понятных, привлекательных и реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединённых усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных её членов должны вызывать общие положительные переживания. В ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления забегов, во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

Таким образом, 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.

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 спортивно-оздоровительном этапе основной акцент делается на формирование устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой, правильную спортивную мотивацию, уважение к своему и другим тренерам отделения лёгкой атлетики, внимания, навыков самоконтроля.

В воспитательной работе с группами СО в ДЮСШ № 19 используются такие формы, как совместные тренировки с ведущими спортсменами, присутствие младших воспитанников при торжественном вручении старшим знаков 1 спортивного разряда, КМС, проведение спортивных праздников, походов, встречи со знаменитыми спортсменами – уралмашевцами, шефство над спортсменами-ветеранами.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами тренерский состав 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 ребёнка, условия его проживания, особенности семьи, учебной и общественной деятельности своего воспитанника, а также, исходя из особенностей характера ребёнка, знать факторы, которые могут повлиять на его поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

При обучении в группе СОГ обучающиеся только предоставляют в спортивную школу медицинскую справку от участкового педиатра и врача лечебной физкультуры о допуске по состоянию здоровья к занятиям лёгкой атлетикой. В этот период медицинские работники школы контролируют применение физических нагрузок к детям визуально, выходя на занятия. Также проводятся беседы с учащимися согласно плана теоретической подготовки. Так же возможно, что врач и медработники школы дают оценку состояния здоровья и функционального состояния учащихся, а также рекомендации тренеру по дальнейшей работе.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется врачом спортивной школы. Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований. На каждого учащегося заполняется врачебная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете спортивной школы – только с этапа начальной подготовки 2-го года обучения.

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); легкоатлетические 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 практика и другие формы);

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.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе занятий воспитанники должны соблюдать порядок проведения занятия.

1.7. 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

- 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 атлетки должно быть проверено тренером.

4. Нельзя выходить на беговую

Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм: 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.
4. 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.

Условия реализации программы

Учебно-методический комплект:

1. Легкая атлетика. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.- 216 с;
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.-М.: Терраспорт, 2000.-240 с.
- 3.Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта .-М.: Физкультура и спорт, 1980.-255 с.
4. Филин В.П. – Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.-М.: Физкультура и спорт,1987.-128с.
- 5.Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: Здоров'я, 1984.- 144с.
- 6.Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.- 131с.
- 7.Попов В.Б.,Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества .-М.- Воронеж, 1999.-220 с.
- 8.Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.- 79 с.
- 9.Травин Ю.Г. – Организация и методика занятий лёгкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995.-91 с.
- 10.Тонких О.А.- Методические рекомендации по изучению раздела «Теоретическая подготовка» комплексных учебных программ в отделениях СДЮСШОР. Екатеринбург, СДЮСШОР №19 «Детский стадион». 2005г. 12с.
- 11.В.В.Мехрикадзе – Тренировка юного спринтера.- М., Физкультура и спорт.1999.
- 12.Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮСШОР), 1987г 28 с.
- 13.Методические рекомендации по спортивной подготовке 2014 г.

Материально-техническое обеспечение программы:

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

- яма для прыжков в дл
- набивные мячи;
- скакалки
- гимнастические маты.

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Приложение 2

Функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Возраст, лет	Пульс, в минуту	Частота дыхания, в минуту
МАЛЬЧИКИ 6-8	92	22
8	93	22
ДЕВОЧКИ 6-7	94	23
8	95	23

Дневник самоконтроля

Показатели	Дата	Оценка
Сон		Хороший, с 21-22 до 7 часов
Аппетит		Хороший
Самочувствие		Хорошее
Дыхание, одышка		Частота дыхания 19, одышки нет
Пульс		82 уд/мин, после занятия 140 уд/мин
Боли в мышцах		Нет
Желание заниматься физ. упражнениями		Большое
Утренняя зарядка и водные процедуры		Да, проводились
Заболевания		Нет

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки
/юноши/

	нормативы	оценк а	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2
		4	5.5	5.3	5.2	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3
		3	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
	Прыжок в длину с места, м	5	140	150	160	175	190	205	215	225
		4	125	135	145	160	175	190	200	210
		3	110	120	130	145	160	175	185	195
	Тройной прыжок с места, м	5	5.00	5.20	5.30	5.40	5.60	6.10	6.50	7.00
		4	4.90	5.10	5.20	5.30	5.45	5.80	6.30	6.80
		3	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.60	6.10	6.50
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	8.00	9.00	10.00	10.00	10.0	10.00	10.00	10.00
		4	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50
		3	7.00	8.00	8.50	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
Вес снаряда	кг.	1	1	1	2	2	3	4.5	5	
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.6	9.0	8.4	8.1	7.8
		4	10.6	10.4	10.2	9.8	9.1	8.5	8.2	7.9
		3	10.8	10.6	10.4	10.0	9.2	8.6	8.3	7.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.20	3.50	4.00	4.50	5.30	5.60
		4	2.60	2.70	3.10	3.40	3.60	4.00	5.00	5.20
		3	2.50	2.60	3.00	3.30	3.40	3.50	4.50	4.80
	Метание мяча 150 гр, м	5	20.0	30.00	35.00	40.00	45.0	52.00	60.00	65.00
		4	18.0	25.00	30.00	35.00	40.0	49.00	57.00	62.00
		3	15.0	20.00	25.00	30.00	35.0	46.00	54.00	59.00
	Бег 1000 м, мин.	5	-	-	4.10	3.50	3.30	3.20	3.10	3.00

Приложение 4

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки /девушки/

	нормативы	оценк а	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.2	5.0	4.8	4.6
		4	5.9	5.8	5.7	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7
		3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8
	Прыжок в длину с места, м	5	135	145	155	165	175	190	205	215
		4	120	130	140	150	160	175	190	200
		3	105	115	125	140	145	160	175	185
	Тройной прыжок с места, м	5	4.90	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.50	7.00
		4	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.80	6.20	6.70
		3	4.70	4.90	5.00	5.10	5.20	5.60	6.00	6.40
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	7.00	7.30	7.60	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00
		4	6.50	6.80	7.10	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50
3		6.00	6.30	6.40	7.00	8.00	9.00	9.00	9.00	
Вес снаряда	кг.	1	1	1	1	1	2	3	3.5	
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.7	9.3	9.0	8.8	8.6
		4	10.6	10.4	10.2	9.9	9.5	9.1	8.9	8.7
		3	10.8	10.6	10.4	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.00	3.20	3.50	4.00	4.50	4.80
		4	2.60	2.70	2.90	3.10	3.40	3.60	4.00	4.20
		3	2.50	2.60	2.80	3.00	3.30	3.40	3.50	3.70
	Метание мяча 150 гр, м	5	16.00	18.00	20.00	22.00	26.00	30.00	34.00	40.00
		4	14.00	16.00	18.00	20.00	24.00	28.00	32.00	37.00
		3	12.00	14.00	16.00	18.00	22.00	25.00	29.00	33.00
	Бег 600 м, мин.	5	-	-	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	1.40
		4	-	-	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50
		3	-	-	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890589

Владелец Мишкина Татьяна Валентиновна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024