

**Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск**

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол № 1
от 28 08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУ «ФОК «Победа»

№ 2/80 от 30.08 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации 3 года

Возраст детей 7-18 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Зименков А.М.

г. Богородск, Нижегородская область
2019 г.

I. Пояснительная записка	3
II. Организационно-педагогические условия.....	5
2.1. Формы аттестации.....	6
2.2. Учебный план.....	7
2.3. Календарный учебный график годового цикла подготовки.....	9
III. Рабочая программа.....	11
3.1. Теоретическая подготовка.....	11
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).....	12
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).....	13
3.4. Медико-педагогический контроль.....	14
3.5. Психологическая подготовка.....	15
3.6. Воспитательная работа.....	16
IV. Оценочные и методические материалы.....	17
4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям.....	17
4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	22
4.3. Перечень информационного обеспечения.....	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике составлена для обучающихся муниципального бюджетного учреждения Физкультурно-оздоровительного комплекса «Победа» Богородского района.

В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на общеразвивающем этапе, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Как следствие, каждый раздел учебно-тематического плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель - формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель достигается через учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся, в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни. Развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных обучающихся для специализированной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлета и предполагается решение следующих

задач:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;

- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;

- воспитание устойчивой психики.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В группы принимаются обучающиеся 7-18 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Сроки реализации программы 3 года:

Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа - 6 ч. в неделю. Количество часов в год 252 ч.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

II. Организационно-педагогические условия

Дополнительные общеразвивающие программы реализуются в течении всего календарного года, включая каникулярное время. В данные группы зачисляются дети с 7 лет и старше. Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Подача заявлений о приеме, а также прием поступающих в ФОК происходит в период комплектования учебных групп с 25 августа по 15 сентября и может осуществляться в течении всего учебного года при наличии свободных мест. Группы занимающихся по общеразвивающей программе формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься легкой атлетикой. Обучающиеся в общеразвивающих группах, успешно освоившие программу, сдавшие контрольные нормативы для зачисления на базовый уровень сложности, могут перейти на него, при наличии необходимых документов.

Учебный год в ФОК начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течении всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Учебные занятия по легкой атлетике проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Продолжительность занятий в группе обучающихся по общеразвивающей программе составляет 90 минут (2 академических часа).

Учебный материал представлен в разделах учебного плана.

Материально-технические условия

Для тренировок по легкой атлетике, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо использовать видеоматериалы для проведения теоретических занятий (электронные носители) и универсальный

зал с перечнем оборудования: мячи волейбольные, баскетбольные, теннисные (переносные), ворота гандбольные (переносные), ковер-покрытие для художественной гимнастики, фишки (переносные), секундомер (переносной), волейбольные телескопические стойки, форма легкоатлетическая (переносная), скамья гимнастическая (переносная), обручи, дуги-барьеры(переносные), палки гимнастические, набивные мячи, мячи для метания, скакалки, эластичные эспандеры, гантели, эстафетные палочки.

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния учащихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1.Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

3. Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами.

Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

2.2. Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 42 НЕДЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п\п	Разделы подготовки	Кол-во часов
1	ОФП	122
2	СФП	92
3	СТП	16
4	Теоретическая подготовка	10
5	Контрольно-переводные нормативы	4
6	Участия в соревнованиях	4
7	Медицинский и врачебный контроль	4
8	Общее количество часов	252

ПОДГОТОВКА В ГРУППЕ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

В группах, занимающихся по общеразвивающей программе основное внимание, уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм. В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30 60,100 м, прыжков в длину и высоту.

Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал для групп, обучающихся по общеразвивающей программе представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения. Целостность педагогического процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

Рассматривая спортивную тренировку юного спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, выделяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Примерный план-график годичного цикла подготовки

Месяцы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего часов	
Теория													
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1										1	
2	Физкультура и спорт РФ	1										1	
3	Развитие бега в стране и за рубежом		1									1	
4	Личная и общественная гигиена			1								1	
5	Краткие сведения о строении и Функциях организма				1							1	
6	Врачебный контроль и самоконтроль					1						1	
7	Сущность спортивной тренировки						1		1			2	
8	Основные виды подготовки юного спортсмена							1		1		2	
	Итого	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10	
Практика													
1	ОФП	12	13	9	17	10	13	13	8		17	10	122
2	СФП	9	12	12	6	3	8	12	15	11	4		92
3	СТП	2	2		2	2	2	2			4		16
4	Соревнования			2				2					4
5	Мед. и врачебный контроль	2					2						4
Контрольно-переводные испытания, ч					2					2			4
Восстановительные мероприятия, ч		По специальному плану											

ИТОГО												
Всего часов	26	28	24	28	16	26	28	26	14	26	10	252

III. Рабочая программа НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы

<i>Год обучения</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления, лет</i>	<i>Максимальное число обучающихся в группе</i>	<i>Максимальное количество учебных часов в неделю</i>	<i>Требования по физической и специальной подготовке</i>
Группы, обучающиеся по общеразвивающей программе				
Весь период	7	30	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

3.1. Теоретическая подготовка

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

На общеразвивающем этапе подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Учебный план теоретической подготовки.

<i>№ п/п</i>	<i>Темы занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1
2.	Физкультура и спорт в РФ	1
3.	Развитие бега в стране и за рубежом	1
4.	Личная и общественная гигиена	1
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма	1

6.	Врачебный контроль и самоконтроль	1
7	Сущность спортивной тренировки	2
8	Основные виды подготовки юного спортсмена	2

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение из шеренги в колонну в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный

кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега.

Подвижные игры. «Наступление», «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Тяни в круг», «Вытолкни из круга», «Выталкивание спиной»

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальные беговые упражнения

Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег на прямых ногах. Подскоки вверх поочередно на правой и левой ноге. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3x20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.

Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10). Выпрыгивание из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение

прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 раз).

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения для игры, игровые упражнения для овладения техники навыками к избранному виду спорта.

Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырком.

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, прыжки в длину.

Метания. Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

3.4. Медико-педагогический контроль.

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в ФОК и периодические (этапный контроль) - один раз в год.

Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля. **Задачи:** выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальное наблюдения, перкуссия, измерение АД, ЗКГ, Эхография, рентгенография, функции внешнего дыхания. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЗГ, ЗЗГ.

Заключение: 1) о возможности занятий легкой атлетикой по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в легкой атлетике; 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям легкой

атлетики; 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения. **Задачи:** выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок. Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям. **Средства:** опрос, визуальные наблюдения, пальпация, измерение АД, ЖГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Заключение: при наличии патологии – прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащихся: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

3.5. Психологическая подготовка

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер-преподаватель. В деятельности тренера главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- 1) к продолжительному тренировочному процессу;
- 2) к соревнованиям вообще;
- 3) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в ФОКе. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую

подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: а) влияние внешних воздействий, б) с тренером, в) родителями, г) с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Известно, что у школьников 11-15 лет существенно изменяются психические процессы. Происходит качественный сдвиг в развитии самосознания.

3.6. Воспитательная работа.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание всесторонне развитого подрастающего поколения является первостепенной задачей педагогических коллективов ФОК.
2. Создание воспитательной среды, построение системы воспитательной работы, нацеленной на развитие нравственной личности каждого ребенка.
3. Стараться снижать негативное влияние социума на личность ребенка и использовать все позитивные возможности для многогранного развития личности.

Воспитательная работа строится исходя из того, что воспитание, есть управление процессом развития личности. Гуманистический характер образования предполагает реализацию воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии.

Важнейшим аспектом воспитательной системы является максимальное снижение негативного влияния социума на личность ученика и использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности.

Воспитательная деятельность ведется по следующим направлениям:

Работа с детским коллективом:

- проведение традиционных спортивных праздников;
- помощь в организации и проведении школьных мероприятий, спартакиад, соревнований;

Работа с родителями:

- проведение родительских советов, собраний;
- спортивный праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление традиций:

День физкультурника, День знаний, праздник приёма и выпуска воспитанников, встреча с выпускниками, туристические походы, спортивные первенства и турниры, посвященные знаменательным датам и т.п.

Системный подход к воспитанию позволяет обучающимся активно участвовать в районных и областных мероприятиях. В воспитательной работе наиболее значимыми направлениями остаются формирование здорового образа жизни, гражданско-патриотическое воспитание, формирование ценностных ориентаций учащихся, приобщение к миру культуры.

IV. Оценочные и методические материалы

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система 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.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Вместе с тем, предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых для детского тренера средств контроля, поскольку тренер-преподаватель в большинстве случаев лишен помощи со стороны биомехаников, физиологов, биохимиков и ему приходится лично тестировать значительные по составу группы юных спортсменов. По этой причине

повышается значение и такого положения, как снижение количества контрольных замеров для испытуемых.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке занимающихся на общеразвивающих этапах являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- сдача КПН
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе общеразвивающей программы осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- - требования техники безопасности при занятиях.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий, для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Требования к результатам реализации Программы: на общеразвивающем этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами

подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где обучающиеся проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)). Ежегодно приказом ФОКа утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из ФОКа.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из ФОКа за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

4.2. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения программы по предметной области используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, собственно силовых, выносливости, координации). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перехода на следующий год обучения

1-й год обучения:

Физическое качество	Контрольные упражнения	Результаты	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 метров	Не более 6.4 сек	Не более 6.6 сек
Ловкость	Челночный бег 4 по 10м	Не более 13.6сек	Не более 14.0 сек
Сила	Прыжок в длину с места	Не менее 160см	Не менее 155 см
Гибкость	Наклон из положения стоя	Ниже уровня стоп	Ниже уровня стоп
Выносливость	Бег 6 минут	Не менее 1100м	Не менее 950м

2-й год обучения:

Физическое качество	Контрольные упражнения	Результаты	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 метров	Не более 5.8 сек	Не более 6.0 сек

Ловкость	Челночный бег 4 по 10м	Не более 12.9сек	Не более 13.2 сек
Сила	Прыжок в длину с места	Не менее 170см	Не менее 160 см
Гибкость	Наклон из положения стоя	Ниже уровня стоп	Ниже уровня стоп
Выносливость	Бег 6 минут	Не менее 1250м	Не менее 1100м

3-й год обучения:

Физическое качество	Контрольные упражнения	Результаты	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 метров	Не более 10.2 сек	Не более 10.8 сек
Ловкость	Челночный бег 4 по 10м	Не более 12.5 сек	Не более 13.0 сек
Сила	Прыжок в длину с места	Не менее 175см	Не менее 165 см
Гибкость	Наклон из положения стоя	Ниже уровня стоп На +7см	Ниже уровня стоп На +10см
Выносливость	Бег 6 минут	Не менее 1400м	Не менее 1300м

Теоретическая подготовка

В подготовке легкоатлетов важную роль играет теоретическая подготовка. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде легкой атлетики. Важно, чтобы легкоатлеты знали средства и методы развития силы, быстроты,

выносливости, ловкости и гибкости применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок; умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность.

Теоретические знания по всем этим пунктам учащиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Какие виды включают в себя соревнования по легкой атлетике? (Бег, прыжки, метания, бег с препятствиями, ходьба, многоборье и т.д.)
2. Назовите известных Советских и Российских спортсменов легкоатлетов. (Борзов, Мастеркова, Борзаковский, Исинбаева и т.д.)
3. На какие подвиды разделяется гладкий бег в соревнованиях по легкой атлетике? (спринт до 400м, средние дистанции – 400-3000м, стаерский и марафон от 3000м)
4. Какие виды прыжков проводятся на соревнованиях? (в длину, в высоту, тройной, с шестом)
5. Какие виды метаний существуют? (Диск, копье, молот, толкание ядра)
6. Назовите известных спортсменов-рекордсменов Мира по легкой атлетике. (Усейн Болт -100, 200м, Элиуд Кипчоге – марафон, Д. Рудиша – 800м, Х Сотомайор – высота)
7. Какие физические качества вы знаете? (Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость)
8. Какие из видов легкой атлетики входят в программу ГТО? (спринт, кросс, прыжок в длину, метание на дальность)
9. Какова длина беговой дорожки на стандартном стадионе? (400м)

10. Назовите специальные беговые упражнения для тренировки легкоатлета (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки, бег на прямых ногах и т.д.)

4.3. Перечень информационного обеспечения.

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
2. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
3. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. -С.86-89.
4. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетопрыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
5. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
6. 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.
7. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
12. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
13. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.

14. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
15. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
16. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
17. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
18. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
19. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
20. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
21. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
22. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
23. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
24. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики