**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Рассмотрено на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

педсовета директор МБОУ ДО «ДЮСШ п.

Протокол № \_\_\_\_ Плотниково»

от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**дополнительной общеобразовательной программы**

**по общефизической подготовке**

**муниципального бюджетного образовательного учреждения**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

**(легкая атлетика)**

Составитель:

тренер-преподаватель

Лазарев Сергей Георгиевич

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

Срок реализации 1 год

**п. Плотниково 2019**

**Содержание**

Пояснительная записка………………………………………...………………………..3

Учебно- тематический план спортивно- оздоровительных групп…………………...7

Содержание программы ………………………………………………………...……..10

Методическое обеспечение ……………………………..………………………….…18

Перечень информационного обеспечения…………..………………………..………22

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008), а так же на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва , школ высшего спортивного мастерства, составленной на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.01 г., с учетом Устава образовательного учреждения (МБОУ ДО « ДЮСШ п. Плотниково», локальных актов и других документов нормативно правового характера.

**Цель программы** — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям легкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.

**Задачи программы:**

1.  Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2.  Утверждение здорового образа жизни.

3.  Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4.  Овладение основами легкой атлетики.

Программа предназначена для детей и взрослых желающих освоить навыки легкой атлетики, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Минимальный возраст для зачисления на первый этап обучения – 6 лет, максимальный – не ограничен.

**Условия приема на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»**

Для приема на первый этап обучения (СОГ-1) необходимо в установленный срок предоставить :  
- заявление от родителей или законных представителей о зачислении в МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково» на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике.  
- копия свидетельства о рождении, паспорта.

Минимальная наполняемость, для открытия учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки по легкой атлетике, согласно приказа Минспорта РФ № 1125 – 10 человек. Оптимальная наполняемость-15 человек.

**Основные формы и методы.**

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

-групповые практические занятия;

-индивидуальные тренировки тренера-преподавателя с отдельными обучающимися;

-лекции и беседы;

-просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;

-участие в соревнованиях различного ранга.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Срок реализации программы- 1 год, не более 46 недель в условиях ДЮСШ. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Годовая нагрузка – не более 276 часов.

**Планируемый результат освоения программы:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

- повышенный уровень освоения основ техники легкой атлетики;

- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

- переход с общеразвивающих программ, на предпрофессиональные.

- выполнение разрядных нормативов, присвоение судейских категорий.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных пловцов.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП по легкой атлетике, предусмотренных программой.

2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях города по легкой атлетике.

3. Сохранность контингента группы.

**Содержание общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта легкая атлетика.**

Целью  общеразвивающей программы по виду спорта легкая атлетика является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям легкой атлетикой к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
3. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики легкой атлетики;
4. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;
5. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

* систематическое проведение практических и теоретических занятий;
* обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
* регулярное участие в соревнованиях;
* осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
* прохождение судейской практики;

привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

* чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
* привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки:

- «обучающая» - и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ - это подготовка квалифицированных спортсменов. Этот принцип положен в основу программы, как в плане  
программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Примерный учебно-тематический план составлен на 46 недель в условиях ДЮСШ.

**Учебно-тематический план**

**группы спортивно-оздоровительной подготовки 1 года обучения – СО-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила л/а** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики л/а** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **126** |  | **126** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **95** |  | **95** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **276** | **29** | **247** |  |  |

**Учебно-тематический план**

**группы спортивно-оздоровительной подготовки 2 года обучения – СО-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила л/а** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики л/а** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **100** |  | **100** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **121** |  | **121** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **276** | **29** | **247** |  |  |

**Учебно-тематический план**

**группы спортивно-оздоровительной подготовки 3 года обучения – СО-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила л/а** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики л/а** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **90** |  | **90** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **131** |  | **131** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **276** | **29** | **247** |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:**

**Физическая культура и спорт в России, области.**

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

**Состояние и развитие баскетбола в России.**

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

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

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

**Влияние физических упражнений на организм человека.**

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

**Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.**

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

**Основы техники легкой атлетики и техническая подготовка.**

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

**Спортивные соревнования, правила соревнований.**

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

**Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

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

**Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки СОГ-1.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Специальная физическая подготовка.**

*Беговые упражнения:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

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

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

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

**СОГ 2-3.**

*Задачами* этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- гармоничное физическое развитие;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

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

- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение теоретических знаний;

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

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

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,

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

- совершенствование техники спринтерского бега;

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

- развитие общей выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;

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

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

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

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

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

Следующий этап – специально-подготовительный – включает задачи:

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

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

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

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

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки. Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать конкретную педагогическую задачу занятия, а тренировочное занятие – это как бы определенная последовательность тренировочных заданий. Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

-единообразие методики многоборной подготовки; -дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств; - применение заданий методом вариативных упражнений – снижение монотонности; - увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия; - создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности; - значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

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

**Классификация тренировочных заданий**

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

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

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

*Меры безопасности и предупреждения травматизма.*В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

- К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;

- При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; Выполнение упражнений без разминки;

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве; - Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов; - Провести разминку

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ: - При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку; - Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку; - Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки; - Не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ: - При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ : - Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь; - Снять спортивный костюм и спортивную обувь; - Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Принципы спортивной тренировки**

-Возрастная адекватность спортивной деятельности;

-Единство общей и специальной подготовки;

-Непрерывность тренировочного процесса;

-Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

-Цикличность тренировочного процесса;

**Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

* спортивно-оздоровительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

**Методы спортивной тренировки**

* Общепедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение); o наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

* Практические:

метод строго регламентированного упражнения:

* метод направленный на освоение спортивной техники;
* метод направленный на воспитание физических качеств.
* игровой метод;

- соревновательный метод.

**Методические рекомендации по организации и проведению**

**тренировки**

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

* 1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно- двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
  2. Обучение основам техники плавания;
  3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям гиревым спортом;

4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

**Структура занятия** Тренировочное занятиестроится по типу, типовой структуры занятий.

*Подготовительная часть.*Данная часть тренировочного занятиявводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть****.*** Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида плавание. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**Материально- техническое обеспечение:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

·         Спортивный зал;

·         Методические материалы, рекомендации;

·         Баскетбольные мячи, фитбольные мячи, футбольные мячи и т.д.

·         Скакалки;

·         Компрессор для накачивания мячей;

·         Стойки, разметочные фишки и конусы;

·         Гимнастические маты;

·         Видеоматериалы о легкой атлетике;

·         Планшет магнитный;

·         Секундомер, свисток;

**Контрольно-переводные нормативы и условия для перевода на следующий год обучения.**

Для перевода обучающихся из СОГ-1 в СОГ-2 необходимо:

- сохранность контингента не менее 70 %  
- участие в спортивно-массовом мероприятий ДЮСШ.

Для перевода обучающихся начиная со второго года обучения необходимо:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Нормативы |
| ОФП | | |
| 1 | Челночный бег 3х10 | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.  СОГ-3, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 2 | Подтягивание на перекладине | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.  СОГ-3, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 3 | Бег 1 км | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.  СОГ-3, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 4 | Бег 2 км |
| 5 | Бег 3 км |
| 6 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.  СОГ-3, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.  СОГ-3, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 8 | Прыжок в длину с места | СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.  СОГ-3, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Нормативы | | | | | | | | |
| **СФП** | | | | | | | | | | |
| Этап обучения | | СОГ-1 | СОГ-2 | | СОГ-3 | | СОГ-4 | | СОГ-5 | |
|  | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| 9 | Участие в соревнованиях по легкой атлетике. | - | Не менее 1 | Не менее 1 | Не менее 2 | Не менее 2 | Не менее 2 | Не менее 2 | Не менее 3 | Не менее 3 |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

<http://www.minsport.gov.ru/>

<http://www.altaisport.ru/>

1. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
2. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
7. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
9. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
10. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
11. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
12. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г
13. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
14. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
15. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
16. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
17. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
18. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
19. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
20. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
21. 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. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
23. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
24. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
25. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
26. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003 16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999. 17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
27. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
28. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
29. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
30. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003