

Управление образования администрации Чайковского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

Принята на заседании
педагогического совета
от «31»_08_2023 г.
протокол №_1_



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО ЦДО

Андреева И.Р.

Приказ №262 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-оздоровительной направленности

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор программы:
Чайников Роман
Сергеевич,
тренер-преподаватель,
первой категории

г. Чайковский, 2023

Информационная карта

1. Учреждение: МАУДО ЦДО
2. Название объединения: «Легкая атлетика»
3. Место дислокации: МБОУ СОШ № 11
4. Ф.И.О. педагога: Чайников Роман Сергеевич
5. Статус программы: модифицированная
6. Направление деятельности: физкультурно-спортивное
7. Образовательная область: физическое развитие
8. По уровню содержания: базовый уровень
9. По форме реализации: Групповой
10. По цели обучения: спортивно-оздоровительная
11. По уровню освоения: средний
12. Продолжительность освоения программы: 5 лет
13. Количественный состав группы: 15 человек
14. Возрастной диапазон: 7-17 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для групп начальной (ГНП 1,2) 1,2 и 3 годов обучения и учебно-тренировочной подготовки (УТГ 1,2) 1 и 2 годов обучения, возраст обучающихся – 7-17 лет.

Форма обучения – очная, 42 учебных недель/год: Занятия в группах - 3 раза в неделю.

Необходимость составления образовательной программы по легкой атлетике и ее **актуальность** обусловлены стремлением к повышению роли физической культуры и спорта в воспитании современных школьников, укреплению их здоровья, увеличению объема двигательной активности обучающихся, к развитию их физических качеств и совершенствованию физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Нормативную базу дополнительной образовательной программы по легкой атлетике составили следующие документы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);

- Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

Так же, при разработке программы, приняты во внимание практические рекомендации теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии, передовой опыт обучения и тренировки легкоатлетов.

Цель программы: Создание условий для массового привлечения детей к углубленному изучению вида спорта «Легкая атлетика».

Задачи:

Личностные:

- создание условий для формирования общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

Метапредметные:

- Содействие развитию мотивации к занятиям легкой атлетикой, потребности в саморазвитии, самоорганизации и ответственности;

Образовательные (предметные):

- Создание условий для формирования здорового образа жизни и интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- Создание условий для приобретения необходимых теоретических знаний о здоровье, двигательной активности и теории избранного вида спорта;
- Создание условий для овладения основными приемами техники и тактики избранного вида спорта (ИВС).
- Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, соревновательной и иной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике рассчитана на 5 лет.

В группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься избранным видом спорта – легкой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача. Контингент обучающихся составляют дети от 7 до 17 лет.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

I. Теоретическая подготовка

В общем объеме учебного процесса в группах начальной подготовки важное место занимает раздел «Теоретическая подготовка». Детская спортивная школа является учреждением дополнительного образования со своими специфическими целями и задачами.

Понятие «дополнительное образование» подразумевает процесс воспитания и гармоничного развития личности. Основное предназначение дополнительного образования - удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные, социокультурные и образовательные потребности обучающихся.

В условиях МАУДО ЦДО в процессе совместной деятельности взрослого (тренера-преподавателя) и ребёнка, подростка (учащегося) происходит развитие не только физических и двигательных качеств, достижение определённого уровня спортивной подготовленности и спортивных результатов, но и

развитие нравственных качеств, расширение кругозора, формирование собственного мировоззрения, повышение интеллектуального уровня.

Поэтому, обращаясь к конкретным задачам развития определённых навыков в спорте, необходимо помнить о приоритетности воспитания личности. Важно умение ненавязчиво помогать ребёнку в реализации его потенциальных возможностей и потребностей в решении своих личных проблем в спорте, эмоционально и психически поддерживать его.

Очень важной формой воспитания гармонически развитой, самостоятельно мыслящей и эрудированной личности, осознанно идущей к достижению спортивных результатов, является правильная и полная реализация одного из основных разделов учебной программы – «Теоретическая подготовка».

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

Примерная тематика занятий по теоретической подготовке:

- история развития лёгкой атлетики и история развития лёгкой атлетики в России;
- правила техники безопасности на тренировках и при передвижении к месту занятий;
- гигиена физических упражнений, личная гигиена, режим тренировок и отдыха, питание;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека;
- профилактика заболеваний и травматизма, закаливание. Первая помощь при несчастных случаях;
- основы техники разных видов лёгкой атлетики, терминология, инвентарь;
- морально-волевая подготовка;
- основы правил организации и проведения соревнований.

Практическая подготовка.

Программный материал для групп начальной подготовки представляется в виде тренировочных заданий. Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание.

В своей работе «Лёгкая атлетика для юношества» проф. В. Б. Попов объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых

приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определённым образом организованы.

А организованная определённым образом работа и отдых - это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретное педагогическое содержание и смысл. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу, а тренировочное занятие - это как бы определённая последовательность тренировочных заданий.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

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

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - (О Ф П)

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

Учитывая природное развитие детей в этот период подготовки и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, быстроты, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

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

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

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, передвижение на лыжах, спортивные игры.

Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов 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 многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Гибкость развивается и поддерживается с самого начала занятий юных легкоатлетов. Это эластичность мышц, суставно-связочного аппарата, подвижность в суставах. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда.

Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнёр). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперёд - в сторону, перекаты); все виды наклонов; статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Быстрота - важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя она - одна из наследуемых физических способностей человека, но в 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.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – С Ф П

СФП - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности.

Средства СФП включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; 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, пригибая; 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 приспособиться к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений при беге.

При применении средств С Ф П в работе с учащимися групп начальной подготовки тренеру необходимо быть очень осторожным, учитывая особенности детского организма руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

IV. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность/

На протяжении многих лет работы тренерского состава отделения лёгкой атлетики МАУДО ЦДО нередко наблюдались случаи, когда в спортивную школу приходили дети, физически хорошо развитые, функционально здоровые и в чём-то опережающие в своём развитии многих сверстников. Эти дети уже в первые месяцы занятий были готовы к выполнению разрядных нормативов.

Эти результаты они способны показать только на своих природных способностях. Но для дальнейшего роста спортивных результатов необходимо не форсировать их подготовку, а на общих основаниях дать им пройти полный курс начальной подготовки. И очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

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

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На начальном этапе работы с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее

действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

Работа рук при беге. Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить детей правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Этап начальной подготовки в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса служит выявлению у юных спортсменов их способностей и интереса к занятиям лёгкой атлетикой, а также возможностей для дальнейшего формирования специальных способностей в избранном виде лёгкой атлетики. Учитывая то, что у каждого ребёнка свои особенности телосложения и свои особенности организма, вся тренировочная деятельность на начальном этапе должна быть подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего спортивного совершенствования.

При составлении данной программы были использованы методические рекомендации:

- по развитию физических качеств и двигательных навыков;
 - по обучению основам техники бега;
 - по обучению основам техники различных видов прыжков;
 - по обучению основам техники различных видов многоборья;
 - по планированию тренировочного процесса в отдельные периоды подготовки.
- Все основные параметры программы прошли соответствующую отработку в ДЮСШ и показали свою эффективность.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с малым количеством официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования и общешкольные внутренние соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряжённой подготовки к ним.

На первом и втором годах обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

При планировании группового учебно-тренировочного занятия в группах НП важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и её последовательность.

Тренировочный урок делится на три части:

Подготовительная часть – разминка: включаются медленный бег, общеразвивающие упражнения (до 20 мин)

Основная часть - изучение техники, обеспечение общей и специальной подготовки (до 50-55 мин)

Заключительная часть - упражнения на развитие гибкости, укрепление стопы, игры (в том числе на развитие быстроты, координации), медленный бег (15-20 мин)

Сила – Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

Быстрота - Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, а у мальчиков продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший естественный прирост приходится на возраст от 10-12 лет до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость - Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость – По утверждению многих учёных дети гораздо легче переносят соревнования в беге на длинные дистанции (3000м), нежели на 200-800м. Это связано с тем, что до 12-13 лет наблюдается незначительный рост анаэробной выносливости, более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость - Общеизвестно мнение, что дети более гибкие, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. В детском возрасте позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

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

Учитывая материально-базовые возможности МАУДО ЦДО, работа в группах начальной подготовки в осенний, весенний периоды проводится на свежем воздухе в условиях стадиона, лесопарка, открытых спортплощадок, а остальное время - в помещении спортивного зала ЦДО.

Воспитательная работа

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

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

Главные воспитательные факторы в этой работе:

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

Неразрывно с воспитательной работой связана и психологическая подготовка. На этапе начальной подготовки 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 НП в МАУДО ЦДО используются такие формы, как совместные тренировки с ведущими спортсменами, присутствие младших воспитанников при торжественном вручении старшим знаков I спортивного разряда, КМС, проведение спортивных праздников, походов.

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 НП-1 учащиеся только предоставляют в МАУДО ЦДО медицинскую справку от участкового педиатра о допуске по состоянию здоровья к занятиям лёгкой атлетикой. В этот период медицинский работник школы контролируют применение физических нагрузок к детям визуально, выходя на занятия. Также проводятся беседы с учащимися согласно плана теоретической подготовки. В группах НП-2, наряду с вышесказанным, врач и медработник школы проводят углублённый медицинский осмотр детей и дают оценку состояния здоровья и функционального состояния учащихся, а также рекомендации тренеру по дальнейшей работе.

Данная программа рассчитана на обучение спринту, легкоатлетическим прыжкам и затрагивает период до 2 лет обучения в тренировочных группах. Программа максимально приближена к Федеральному стандарту по виду спорта легкая атлетика, учитывая при этом материально-технические и иные возможности МАУДО ЦДО.

Данная программа, придерживаясь Федерального стандарта, позволяет целенаправленно управлять тренировочным процессом, направленным в первую очередь, на обучение двигательным действиям, решение задач физического развития и, исходя из этого, на повышение спортивного мастерства.

Федеральный стандарт позволяет варьировать теми или иными аспектами подготовки обучающихся.

Данная программа содержит:

- информацию об уровне развития физических качеств по возрастным периодам;
- соотношение объемов общей, специальной, технической подготовки в годичном цикле;

- мониторинг учебно-тренировочного процесса посредством контрольных нормативов;
- примерные модели микроциклов учебно-тренировочного процесса;
- основы теоретической, психологической подготовки.

Участие в соревнованиях – это инструмент, который обогащает и уточняет информацию об уровне двигательных способностей спортсмена, что является основой для научного управления процессом физического воспитания.

Теоретические основы физической культуры по годам обучения позволяют формировать представление у обучающихся – что они должны знать, уметь и делать для достижения цели деятельности, учитывая определенные периоды обучения. Путь к высшему спортивному мастерству лежит через знания, приобретение которых позволяет спортсмену правильно оценивать закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям спортом.

Настоящая программа, учитывая специфику деятельности каждого педагога, может быть использована в той или иной степени ими в своей деятельности

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.-М.: Терра-спорт, 2000.-240 с.
2. Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.- 131с.
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
6. Приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. N 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика" (С изменениями и дополнениями от 16 февраля 2015 г.

Информация об изменениях: Приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 г. N 133 преамбула изложена в новой редакции).

7. Сан-Пин 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
8. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Таблица 2. *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)
Многоборье		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

Таблица 3. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегафон	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1

41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
Прыжки, Многоборье			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1

Таблица 4. **Примерный набор упражнений для работы над исправлением ошибок в технике бега:**

Ошибка	Упражнение для устранения ошибки	Методические указания
Непрямолинейность по дистанции	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	Смотреть вперёд
Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками на отрезках	Отрезки 40 -50 м
Недостаточно высокое поднятие бедра	Бег по дорожке с высоким поднятием бедра через расставленные расстояния 70-90 см набивные мячи или другие предметы	Длина отрезка 40-50м. Упражнение следует выполнять в форме игры или соревнования двухпараллельных дорожках. Следить, чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад.
Закрепощённость плечевого пояса	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног)	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 40-50м

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план занятий по легкой атлетике, с расчетом на 42 учебной недели непосредственно в условиях МАУ ДО ЦДО, с учебной нагрузкой – 0,75 ставки, представлен в таблице 1.

Таблица 1. *Учебный план*

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов/год					Кол-во часов/год					Форма контроля
		ГНП – 1(1)	ГНП – 1 (2)	ГНП – 1 (3)	УТГ – 1 (1)	УТГ – 1 (2)	ГНП– 2(1)	ГНП – 2(2)	ГНП – 2(3)	УТГ – 2 (1)	УТГ – 2 (2)	
I.	Теоретическая подготовка	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	Викторина, беседа
II.	ОФП	83	83	83	83	83	83	80	80	80	80	Зачет по нормативам
III.	Специальная физическая подготовка	82	82	82	82	82	82	80	80	80	80	Зачет по нормативам
IV.	Техническая подготовка	75	75	75	75	75	75	60	60	60	60	Зачет по нормативам
V.	Тактическая, психологическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	соревнования
VI.	Соревнования, судейская практика	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	Результат
	Итого	294	294	294	294	294	273	273	273	273	273	
	Кол-во часов/неделю	7	7	7	7	7	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025