

**Отдел образования Администрации Курманаевского района****Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Курманаевского района» Оренбургской области**

<b>«СОГЛАСОВАНО»</b> методическим (тренерским) советом МБУДО «СШ Курманаевского района» Оренбургской области протокол № 1 от 25.08.2023г.	<b>«УТВЕРЖДЕНО»</b> МБУДО «СШ Курманаевского района» Оренбургской области Василевич В.В. Приказ № 104 от 29.08.2023г.
---	---



# **Дополнительная общеразвивающая программа по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ в области физической культуры и спорта**

**Возраст детей: 6-18 лет****Срок реализации: 1 год****Составитель: Покщев Олег Владимирович****с.Курманаевка  
2023г.**

## **I. Пояснительная записка**

Программа для СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

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

- приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г № 629);

- приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом МБУДО «СШ Курманаевского района» и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

### ***Актуальность, педагогическая целесообразность программы***

Легкая атлетика – один из наиболее массовых и доступных видов спорта.

#### **1.1. основополагающие принципы:**

• **Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

• **Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

• **Вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

## ***Цель программы***

Данная Программа рассчитана на 1 год обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Легкая атлетика».

Основная цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям легкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах; формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей легкой атлетики в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики легкой атлетики.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

***Задачи программы подразделяются на обучающие и воспитательные.***

### ***Обучающие:***

1. Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
3. Обучение основам техники легкой атлетики.
4. Привитие навыков соревновательной деятельности.
5. Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.
6. Владение основными теоретическими знаниями в легкой атлетике.
7. Формирование здорового образа жизни.
8. Подготовка инструкторов и судей по спорту.

### ***Воспитательные:***

9. Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
10. Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

На отделении легкой атлетики занимаются дети в возрасте от 6 до 18 лет.

Спортивно-оздоровительный этап – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники легкой атлетики.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

## ***Отличительные особенности программы.***

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения легкой атлетики в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствования навыков выполнения технических приемов и их способов;

- уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям;
- учебный год рассчитан на 52 недели.

### **Режим занятий.**

Учебный материал по технической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники, а также последовательности изучения технических приемов как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

**Главным отличием** является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

### **Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	15	25	6	312

Легкая атлетика – один из самых массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья-десятиборья, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 – для женщин. Участие в соревнованиях помогает юным легкоатлетам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных спортсменов. В легкой атлетике индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, предрасположенности к определенному виду легкой атлетики, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных легкоатлетов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего их возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

### ***Ожидаемые результаты и способы их проверки:***

По итогам обучения по программе в целом воспитанники ***должны знать:***

1. Историю легкой атлетики;
2. Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
3. Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений.

### ***Должны уметь:***

1. Устойчивый интерес к занятиям спортом;
2. Широкий круг двигательных умений и навыков;
3. Основы техники в легкой атлетике.

### ***Формы подведения итогов:***

- Участие в школьных, районных и областных соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке один раз (май);
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по легкой атлетике.

## II. Годовой учебно-тренировочный план СОГ отделения «легкая атлетика»

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	226
Специальная физическая подготовка	
Участие в спортивных соревнованиях	8
Техническая подготовка	46
Теоретическая подготовка	26
Инструкторская и судейская практика	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>

## III. Содержание программы

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Программа предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами легкой атлетики.

### *Задачи спортивно-оздоровительного этапа*

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

5. Овладение основами техники выполнения упражнений.

**Спортивно-оздоровительные группы**

<b>№ раздела</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>30</b>
	1.1. Как стать сильным, быстрым, ловким.	
	1.2. С чего начинали спортивные звезды.	
	1.3. Личная и общественная гигиена, режим для школьников, занимающихся спортом, режим питания юных легкоатлетов, физическая культура и спорт в жизни замечательных людей.	
	1.4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.	
	1.5. Особенности техники низкого старта и стартового разгона.	
	1.6. Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования.	
	1.7. Особенности развития быстроты и частоты движений.	
	1.8. Контроль пульса во время тренировочного занятия.	
	1.9. Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах.	
	1.10. Основы психической подготовки спринтеров. Ведение и анализ спортивного дневника.	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>64</b>
	2.1. Строевая подготовка.	
	2.2. Сила.	
	2.3. Быстрота.	
	2.4. Гибкость.	
	2.5. Ловкость.	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>
	3.1. Прыгучесть.	
	3.2. Быстрота движений.	
	3.3. Скоростно-силовые качества.	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>92</b>
	4.1. Техника бега по прямой и по виражу.	
	4.2. Техника низкого старта.	
<b>5</b>	4.3. Техника финиширования.	
	4.4. Техника эстафетного бега	
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>8</b>
	7.1. Участие в школьных, районных и областных соревнованиях	
<b>7</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>
	8.1. Нормативы	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

**Как стать сильным, быстрым, ловким** (желательно присутствие родителей). Путь к силе, скорости, ловкости лежит только через занятия физической культурой. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

**С чего начинали спортивные звезды** (желательно присутствие родителей). Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам Д. Оуэнса, А. Мэрчисона, А. Хари, В. Борзова, К. Льюиса, Б. Джонсона, А. Игнатьева, А. Хуанторены, В. Маркина, А. Бейберса, Х. Рейнольдса, Б. Катберт, В. Рудольф, И. Шевиньской, Р. Штехер, Л. Кондратьевой, М. Кох, Э. Эшфорд, Ф. Гриффит-Джойнер, О. Брызгиной. Примеры, когда больным детям благодаря занятиям бегом удалось восстановить здоровье и добиться выдающихся результатов.

**Личная и общественная гигиена** (желательно присутствие родителей). Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

**Режим для школьников, занимающихся спортом** (желательно присутствие родителей). Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

**Режим питания юных легкоатлетов** (желательно присутствие родителей). Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

**Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей.** Высказывания о пользе физических упражнений Авиценны, Аристотеля, Гиппократ, Сократа, В. Гюго, И.П. Павлова, Л.Н. Толстого, А.П. Чехова.

Физическая культура в личной жизни А.В. Суворова, А.П. Чехова.

**Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.** Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

**Особенности техники низкого старта и стартового разгона.** Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления в учебно-тренировочных группах). Анализ записанной на видео техники низкого старта и стартового разгона каждого занимающегося группы. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

**Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования**



Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

**Особенности развития быстроты и частоты движений.** Характеристика понятия «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Уровни развития быстроты, необходимые для показа результатов в беге на 100-400 м в диапазоне от III разряда до мастера спорта международного класса. Оптимальные объемы работы скоростной направленности для спринтеров различной квалификации. Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Такова же логика изучения материалов и по темам «**Методика развития силы у спринтеров**», «**Методика развития выносливости бегунов на короткие дистанции**», «**Скоростно-силовые качества - спутник быстроты**».

**Контроль пульса во время тренировочного занятия.** Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

**Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах.** Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спринтеров различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого бегуна группы. Типы мезо- и микроциклов тренировки, их структура. Характеристика этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого бегуна группы.

**Основы психической подготовки спринтеров.** Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования. Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы.

**Ведение и анализ спортивного дневника.** Обоснование необходимости ведения дневника, его форма и содержание. Выявление слабых сторон подготовленности каждого бегуна группы на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Оценка степени переносимости тренировочных нагрузок. Управление психическим состоянием в ходе тренировок и соревнований. Ориентиры объемов работы на предстоящий период.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

**Тема занятий 2.1. Строевая подготовка.** Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

**Тема занятий 2.2. Сила.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега.

**Тема занятий 2.3. Быстрота.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

**Тема занятий 2.4. Гибкость.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

**Тема занятий 2.5. Ловкость.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

**Тема занятия 3.1. Скоростная выносливость.** Повторные бег от 100 до 500 метров, с различной скоростью и периодом восстановления. Переменный бег от 100 до 200 метров. Интервальный бег. Интегральная тренировка.

**Тема занятий 3.2. Быстрота движений.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. «Челночный бег».

**Тема занятий 3.3. Скоростно-силовые качества.** Упражнения с отягощениями и с собственным весом. Броски набивного мяча и ядра.

### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

**Тема занятия 4.1. Техника бега по прямой и по виражу.**

Движение ног. Движение рук, Положение туловища и головы. Постановка стопы на опору.

**Тема занятия 4.2. Техника низкого старта.** Установка стартовых колодок. Принятие низкого старта на стартовых колодках. Стартовые команды. Стартовый толчок. Стартовый разгон.

**Тема занятия 4.3. Техника финиширования.** Наклон на финишную черту. Последние шаги перед финишем.

**Тема занятия 4.4. Эстафетный бег.** Передача эстафетной палочки. Коридор для передачи. Зона разгона.

## **Раздел 5. Соревнования.**

**Тема занятий 5.1. Участие в школьных, районных и областных соревнованиях.** Умение полностью реализовывать свои полученные навыки и умения на ответственных соревнованиях.

## **Раздел 6. Контрольные испытания.**

**Тема занятий 6.1. Нормативы.** Для СОГ прирост показателей ОФП.

## **IV. Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического движения.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## **V Воспитательная работа.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Годовой план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

- ✓ Воспитание черт спортивного характера;
- ✓ Формирование должных норм общественного поведения;
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ Воспитание патриотизма.

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

## **VI. Восстановительные мероприятия.**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемленной задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

6. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо

обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

## **VII. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, созданию общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

## **VIII. Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Один раз в год (май) в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Календарные соревнования проводятся согласно плану районного и регионального уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на быстроту, выносливость, силу. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на низкий старт, финиширование, бег по дистанции.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в соревнованиях.

## **IX. Литература**

1. *Алабин В.Г.* Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1977.
2. *Вацула И.* и др. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
3. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. *Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1988.
6. *Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.

7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400м): Поурочная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1985.
9. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. *Никитушкин В.Г. Губа В.П.* Методы отбора и игровые виды спорта. – М., 1988.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.
12. *Озолин Э.С.* Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
14. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987.
16. *Попов В.П.* Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации. – М.: ДОСААФ, 1982.
17. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под общ. Ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
18. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994.
19. Теория спорта/ Под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987.
20. *Филин В.П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
21. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
22. *Филин В.П. Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.