

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка…………...…………...……………………………… | 3 |
| 2. Организационно-педагогические условия реализации программы………. | 5 |
| 3. Учебный план-график………………..………………………………………. | 5 |
| 4. Содержательная часть программы……………………..……………………. | 6 |
| 4.1. Теоретическая подготовка…………………………………………………. | 6 |
| 4.2. Общая физическая подготовка ……………………………………………. | 8 |
| 4.3. Специальная физическая подготовка……………………………………… | 17 |
| 4.4.Технико-тактическая подготовка…………………………………………... | 18 |
| 4.5. Психологическая подготовка……………………………………………… | 21 |
| 4.6. Техника безопасности в процессе реализации программы……………… | 23 |
| 5. Методическая часть ………………………………………………………….. | 27 |
| 5.1Методика проведения подвижных игр…………………………………… | 27 |
| 5.2.Медицинское обследование……………………………………………….. | 30 |
| 5.3.Летние оздоровительные мероприятия…………………………………… | 30 |
| 6. Система контроля и зачетные требования.………………………………… | 30 |
| 7. Требования к результатам освоения программы………………………...... | 33 |
| 8. Список литературы………………………………………………………….. | 34 |

# Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта – лыжные гонки составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;

# Цели и задачи реализации программы.

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* овладение детьми основ техники выполнения упражнений;
* выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение, по данной программе, зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Срок реализации программы. Настоящая учебная программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Режим занятий. Продолжительность занятий составляет  **1,5-2 часа 3 раза в неделю**.

Учебный план программы рассчитан на **52 недели** - **42 недели** непосредственно в условиях учреждения и дополнительные **10 недель** на период активного отдыха учащихся по индивидуальному заданию тренера-преподавателя, самостоятельной деятельности.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается **в астрономических часах (60 мин)** с учетом возрастных особенностей.

В группах, с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем **на 2 часа в неделю** (**10%** от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период **(не более 25%** от годового тренировочного объема).

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы с группами являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

# 2. Организационно-педагогические условия реализации программы.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выполнения упражнений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Минимальный  возраст для зачисления (лет) | Число  обучающихся  в группе | Количество  учебных часов  в неделю | Требования по  Физической и  спортивной подготовке на конец учебного года. |
| Спортивно- оздоровительный | 8 | 15-30 | 4,5-6 | Без предъявления требований |

# Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

# Примерный учебно-годовой план – график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Часы | Период тренировок (месяцы) | | | | | | | | | | | |
| **IIX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1 | ОФП | **94,5-40,4%** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **7** | **7,5** | **8** |
| 2 | СФП | **64,5**  **27,6%** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5,5** | **6** | **6** | **6** |
| 3 | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | **60**  **25,7%** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| 4 | Теория и методика физического воспитания (ТМФВ) | **12**  **5%** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  (ММБВМТиК) | **3**  **1,3%** | **1** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** |
|  | Всего часов: | **234** | **20** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **20** | **19** | **19,5** | **19** | **19,5** | **22** |

1. **Содержательная часть программы**

3.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Легкоатлет, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой район, свою область, страну на соревнованиях любого ранга.

Примерный план по теоретической подготовке представлен в таблице. В содержании учебного материала выделены основные темы, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивных школ для успешного овладения навыками легкой атлетики.

# Примерный план теоретической подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы, раздела подготовки** | **Часы** |
| 1 | Физическая культура и спорт в Российской Федерации. | 1 |
| 2 | Легкая атлетика в Российской Федерации. | 1 |
| 3 | Влияние занятий на строение и функции организма  спортсмена. | 1 |
| 4 | Гигиена, закаливание, питание и режим дня. | 1 |
| 5 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. | 1 |
| 6 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. | 1 |
| 7 | Основы техники и тактики легкой атлетики. | 1 |
| 8 | Моральная и психологическая подготовка. | 1 |
| 9 | Физическая подготовка. | 1 |
| 10 | Правила соревнований по легкой атлетике. Планирование, организация и проведение соревнований. | 1 |
| 11 | Оборудование и инвентарь. | 1 |
| 12 | Просмотр и анализ соревнований. | 1 |
|  | **Итого:** | **12** |

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе

спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

# Примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

***ТЕМА 1.****Физическаякультура и спорт в Российской Федерации(1час).*

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

***ТЕМА 2.*** *Легкая атлетика в Российской Федерации(1час).*

***ТЕМА 3.*** *Влияние занятий легкой атлетикой на строение и функции организма человека (1 час).*

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

***ТЕМА 4.*** *Гигиена, закаливание, питание и режим дня(1час).*

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена легкоатлета: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня.

***ТЕМА 5.*** *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях(1 час).*

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных упражнений легкоатлета. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

***ТЕМА 6.*** *Врачебный контроль ,самоконтроль, спортивный массаж(1час).*

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

***ТЕМА 7****.Основы техники и тактики легкой атлетики(1час).*

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в легкой атлетике. Элементы техники легкой атлетики.

***ТЕМА 8.*** *Моральная и психологическая подготовка легкоатлета.*

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции отделения легкой атлетики.

***ТЕМА 9.*** *Физическая подготовка(1час)*

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости,

быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке легкоатлета.

***ТЕМА10****.Правила соревнований по легкой атлетике. Планирование, организация и проведение соревнований (1 час).*

Проведение соревнований по легкой атлетике. Различные виды дистанций. Оценка технических действий и определение победителя.

***ТЕМА 11.*** *Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.*

Спортивная обувь, одежда легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры, применяемые на занятиях по легкой атлетике, правила эксплуатации и уход за ними.

***ТЕМА 12.*** *Установки перед соревнованиями(1час)*

Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение

и особенности. Сведения о составе участников. Проведение разминки. Режим дня накануне соревнований.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении

теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Спортивная обувь, одежда легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры, применяемые на занятиях по легкой атлетике, правила эксплуатации и уход за ними.

3.1 Общая физическая подготовка

Цель ОФП - гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействия на организм занимающихся.

При этом развивается и укрепляется костно-мышечный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движения, повышается уровень двигательных качеств.

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков, необходимых в легкой атлетике. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения видов легкой атлетики:

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, то же во время ходьбы и бега.
2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ И ТУЛОВИЩА: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения, лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП МЫШЦ:

- могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, палками, со штангой.

- Подвижные и спортивные игры.

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ:

ЛОВКОСТЬ - способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у учащегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата. Практика располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности - ловкость.

Упражнения повышенной координационной сложности и содержавшие элемент

новизны. Сложность упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту и т.д., комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и т.д.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны, элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий (подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.)

Освоение правильной техники естественных движений - бега, различных прыжков (в длину, высоту, опорных прыжков), метаний, лазанья. Уровень развития ловкости в определенной мере является одним из показателей физического состояния организма. Условия жизни человека характеризуется постоянной изменчивостью, появлением неожиданных ситуаций, которые предъявляют высокие требования к способности адаптироваться к изменениям внешней и внутренней среды.

Разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперед, в стороны, назад; стойки на голове, руках и лопатках; прыжки опорные через козла, коня; прыжки с подкидного мостика; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; метание мячей в подвижную цель; метание после кувырков, поворотов; подвижные и спортивные игры.

5. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ /силовая подготовка/.

Под СИЛОЙ сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий. Воспитание силы в процессе занятий необходимо не только для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела и различных снарядов, например при передаче мяча, ударах и т.д. Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

1. Упражнения с весом внешних предметов - штанги с набором разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного веса - упражнения, в которых мышечного напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.).
3. Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом предметов (специальные пояса, манжеты и т.д.).

Для прироста показателей силы и поддержании их на необходимом уровне в различные возрастные периоды, с целью оздоровления организма, рекомендуется следующие упражнения - подтягивания из виса на количество раз или сериями по 5- 10 раз и более с перерывами для отдыха, отжимания в упоре лежа на повышенной опоре или в упоре лежа на полу также на количество раз или сериями по 20- 30 и более раз, с интервалом для полного или частичного восстановления, приседания с отягощениями (грифом от штанги, гирей, партнером на плечах), приседания на одной ноге, поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине, закрепив носки ног, на количество раз или сериями по 10-12 и более раз. Все эти упражнения отражены в заданиях на развитие силы по годам обучения.

6. Для развития СИЛЫ мышечных групп используются следующие специальные у пражнения:

- Бег с высоким подниманием бедер при незначительном продвижении вперед. Упражнение выполняется в среднем и быстром темпе 1-2 раза, каждый раз «до отказа». К началу летнего сезона спринтер должен свободно поднимать каждое бедро не менее 300- 350 раз подряд и в быстром темпе-до 180-200 раз.

- Прыжковые шаги, в которых акцентировано, выпрямляется отталкивающая нога и максимально разгибается ступня. Выполнять упражнение больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Проделывать упражнение 1-2 раза, каждый раз «до отказа». Спринтер должен быть способен к началу лета сделать подряд не менее 160-200 таких шагов.

- Бег, прыжками вперед, стараясь добиться наибольшей длины шага при минимальном угле отталкивания.

- Продвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка упруго сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Каждый спринтер должен быть способен пройти так к началу лета не менее 600-800 м.

- Бег возможно широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны бедра.

- Стоя на одной ноге, проводя выпрямленную другую назад, разрывать песок шипами туфель. Это упражнение для укрепления мышц задней стороны бедра.

- С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногами.

- Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м. в разные стороны (для укрепления голеностопных суставов). Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м. с различной скоростью.

- Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема.

В подготовительном периоде применяются все упражнения. Однако объем и интенсивность тренировочных нагрузок в течение периода должны быть различны. На осеннее - зимнем этапе подготовительного периода основное внимание общей физической подготовленности. Много времени отводится кроссовой подготовке, упражнениям с отягощением, занятиям различными видами легкой атлетики и другими видами спорта.

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений

- Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера

- Упражнения на снарядах и со снарядами

- Упражнения из других видов спорта

- Подвижные и спортивные игры.

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ /скоростная подготовка/: СКОРОСТЬ (БЫСТРОТА)- способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения. Скорость имеет большое значение. В частности, велика роль быстроты двигательной реакции, когда возникает необходимость ответить на какой-либо сигнал за короткий период времени. Простые двигательные реакции постоянно проявляются в повседневной жизни; человек, быстро реагирующий на какой-либо сигнал в одной ситуации, как правило, также быстро реагирует и в другой. Так, научившись быстро менять положение тела при выполнении различных двигательных действий (в игровой ситуации), человек и в бытовой ситуации, например, поскользнувшись на обледеневшем участке тротуара, быстро меняет положение тела и удерживается от падения. Повышения показателей быстроты можно добиваться регулярным выполнением различных упражнений, требующих проявления данного качества. В подростковом и юношеском возрасте это ускорения различного характера, стартовый разгон.

В более старшем возрасте - быстрая ходьба, оздоровительный бег с ускорениями на отрезках различной длины. В зависимости от конкретной двигательной задачи можно добиваться преимущественного развития того или иного качества. Прирост показателей быстроты может быть обеспечен непрерывностью занятий, с постепенным увеличением скорости двигательных действий (с учетом возможностей занимающихся), а также при условии необходимого уровня развития других двигательно-координационных качеств. Обучаться и совершенствоваться в технике спринтерского бега следует на протяжении всего года, широко используя с этой целью бег с ускорением, пробеганием отрезков в неполную силу, а также специальные подготовительные упражнения, которые должны занимать в тренировке важное место. Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, взмахах, ударах, бросании и толкании легких предметов, отталкиваниях, поворотах и др., выполняемые с максимальной возможной быстротой. Особенно рекомендуются максимально быстрые движения, в которых основную работу выполняют те мышечные группы, которые активно участвуют в беге. Каждое упражнение выполняется 10-15 сек., несколько раз, с перерывом 2-3 мин. Для развития быстроты и овладения техникой спринтерского бега используются специальные упражнения, выполняемые на месте и с продвижением: упражнения, в той или иной мере имитирующие беговые движения, и упражнения бегового характера. Выполняются они в максимально быстром темпе, но свободно.

Такие упражнения способствуют развитию быстроты не столько путем усиления мышц, сколько благодаря совершенствованию соответствующих нервных процессов, улучшению двигательной координации, овладению рациональной техникой. Поэтому на первых порах, пока ученики не овладели такими упражнениями, не следует добиваться максимальной быстроты их выполнения. В дальнейшем достижение максимальной быстроты в таких упражнениях будет главной задачей.

Из упражнений для развития быстроты, выполняемых на месте, наиболее распространены следующие:

1. Бег, высоко поднимая бедра.
2. Бег, высоко поднимая бедра с опорой руками о барьер.
3. Лежа на спине ноги вверх, движение ногами как при беге.

4. Стоя на одной ноге, выносить другую как при беге, бедром вверх - вперед, затем вниз - назад (голень идет вперед) и далее сгибать сзади. Пронося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли.

Из упражнений, выполняемых с продвижением, наиболее часто применяются:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Смешанный бег мелкими, но максимально быстрыми свободными шагами. Обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз - назад. |
| 2 | Бег, высоко поднимая бедра с последующей загребающей постановкой ноги. |
| 3 | Бег малыми прыжками с полным отталкиванием ступней. Приземляться на выпрямленную ногу. |
| 4 | С ходу максимально быстрый бег на 10-15 м. с возможно большим количеством шагов. |
| 5 | С ходу максимально быстрый бег на 10-15 м. с наименьшим количеством шагов. Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с минимально возможными для этого усилиями. |
| 6 | Бег точно по линии с различной скоростью по прямой и по дугам различного радиуса (приближенным к радиусам беговой дорожки). |
| 7 | Бег по наклонной дорожке (1,5-2,5\*) вниз с выходом на горизонтальную ее часть. |
| 8 | Повторный бег на дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу. |
| 9 | Бег за лидером. |
| 10 | Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. |
| 11 | Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. |
| 12 | Подвижные и спортивные игры |

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ:

ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность человека к длительному выполнению какого- либо вида деятельности без снижения его эффективности, иначе говоря, способность противостоять утомлению. В повседневной жизни хорошая выносливость помогает повысить работоспособность, избавиться от отдышки, легче преодолевать каждодневные нагрузки, повысить уровень обмена веществ. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость бывает общей и специальной. Общая выносливость характеризует способность человека к длительной динамичной работе при нагрузке на большие группы мышц (ходьба, бег, езда на велосипеде, передвижения на лыжах и др.). Специальная выносливость развивается при занятиях преимущественно одним видом мышечной деятельности, для достижения определенной задачи, например, научиться выполнять подтягивание на перекладине сериями по 10-15 раз за 3-4 подхода (силовая выносливость). Силовая выносливость позволяет противостоять утомлению при значительном мышечном напряжении. Например, выполнение приседаний на одной ноге, на двух ногах с дополнительным грузом на плечах, подтягивание в висе на перекладине с использованием отягощения (утяжеленный пояс). При наступлении утомления в работу вовлекаются дополнительные ресурсы организма, поэтому более высокий прирост силовых качеств происходит именно в это время. Развитие всех видов выносливости имеет большое оздоровительное значение. Снижение показателей этого качества свидетельствует о негативных изменениях в организме: дискоординации в работе органов дыхания и кровообращения, снижении уровня деятельности систем энергетического метаболизма, ухудшении работоспособности, быстром наступлении утомления, появлении излишнего напряжения и т.д. Поэтому состояние здоровья человека находится в прямой зависимости от объема двигательной активности, содержание которой должны в значительной мере составлять различные циклические движения (например, переменный бег, командный эстафетный бег, бег на время на длинные дистанции и др.), которые отражены в заданиях на развитие выносливости по годам обучения.

Упражнения для выносливости:

- Бег равномерный и переменный на 500, 800 и 1000 м.

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное врем.

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба.

- Подвижные спортивные игры.

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ:

ГИБКОСТЬ - это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругое растяжение мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения Регулярные тренировки гибкости уменьшают туго- подвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Так, высокий уровень развития гибкости позволяет при потере равновесия избежать падения, найти более удобный способ передвижения, быстрее и лучше решать двигательную задачу в непредвиденной ситуации. Хорошая гибкость свидетельствует о состоянии мускулатуры, связок, сухожилий. Снижение показателей гибкости является одним из признаков ухудшения физического состояния. Систематические занятия по развитию гибкости позволят улучшить здоровье. Существенного прироста гибкости можно добиться лишь при систематических регулярных занятиях, выполняя серии специальных упражнений. При этом сложность должна постепенно и равномерно возрастать (наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед сидя с прямыми ногами, наклоны назад, различные прогибы в положении лежа на животе, наклоны назад из положения лежа на бедрах, выкрут назад прямых рук, взмахи ногой вперед, в сторону и назад, выпады вперед, назад и в сторону, шпагаты, сед в барьерном шаге и др.) отражена в заданиях на развитие гибкости по годам обучения. - Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/.

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах., перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ:

ПРЫЖКИ: Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом: Прыгать

вверх, смещая ноги вправо, влево, Прыжок вверх из глубокого приседа. Прыгать

вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 30 см. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 - 6 м. Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом. Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед. Во время ходьбы перепрыгивать через 6 - 8 предметов высотой 15 - 20 см (мячи, барьеры). Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку. Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места 80 - 100 см. Прыжки вверх и вниз по наклонной доске. Прыжок с высоты 30 - 40 см Прыжок с высоты 30 - 40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи- на расстоянии 15 - 30 см Прыжок с высоты с поворотом на 180 гр. Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед. Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги. То же, с разбега. Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге. Прыжки через короткую скакалку в беге. Прыгать через скакалку, вращая ее назад. Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега.

Прыгать через короткую скакалку парами, стоя друг к другу или друг за другом. Прыжок в высоту с разбега 40-50 см. Прыжок в длину с разбега 170-190 см. Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку. Техника прыжка состоит из следующих элементов: исходное положение, замах или разбег, толчок, полет и приземление. Каждый предшествующий элемент подготавливает и обусловливает последующий. Исходное положение помогает правильно выполнить замах (при прыжках с места), разбег (при прыжках с разбега). Замах или разбег создает наиболее благоприятные условия для толчка. Толчок создает необходимую для полета начальную скорость и правильное направление. При прыжках с места толчок производится двумя ногами одновременно, а при прыжках с разбега - одной, более сильной ногой. Длина и высота траектории полета, которую описывает общий центр тяжести тела, находятся в прямой зависимости от горизонтальной скорости, развиваемой при замахе или разбеге, с одной стороны, и толчке - с другой. Скорость и направление движения в полете изменить нельзя, но важно создать наиболее выгодное положение тела при преодолении препятствия и подготовиться к приземлению. Основная задача при приземлении - погасить скорость полета без резких сотрясений и толчков и сохранить равновесие. Обучение прыжкам осуществляется в определенной последовательности. Начинают обучение с самых простых видов прыжка - подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к более сложным - прыжкам в длину и в высоту с места, а завершают прыжками в длину и в высоту с разбега.

Специальная физическая подготовка.

Цель СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

К специальным средствам подготовки легкоатлетов относятся:

* Бег и ходьба во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; повторно - переменный и интервальный бег и ходьба в гору, по снегу, песку) а также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, метание.
* Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
* Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
* Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости).
* Специальные упражнения для овладения техники: бега (бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге, семенящий бег или ходьба, скачки на одной ноге), прыжков и метания.
* Специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении.

Технико-тактическая подготовка

*Техническая подготовка в тренировках по легкой атлетике.*

В процессе тренировки спортсмены уже знакомы с техникой видов легкой атлетики. Необходимо:

* создать четкое представление о двигательном действии и установку на овладении им;
* научить частям (фазам или элементам) техники действия;
* предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения. Техника беговых дисциплин. Под совершенной техникой бега на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты.

Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты. Техника прыжковых дисциплин. Легкоатлетические прыжки по своей структуре относятся к смешанному виду, т.е. здесь присутствуют и циклические, и ациклические элементы движения. Как целостное действие прыжок можно разделить на составные части. Техника метательных дисциплин. В легкой атлетике четыре вида метаний, техника исполнения которых зависит от формы и массы снаряда. Легкое копье легче метнуть из-за головы; ядро, имеющее форму шара и довольно тяжелое, легче толкнуть; молот, имеющий ручку с тросом, метают раскручивая; диск, напоминающий выпуклую с двух сторон тарелку, метают одной рукой с поворота. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях,

далеких от предельных (марафонский бег); а в других - только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте). В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений, важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И, наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде. Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений.

При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости.

***Тактическая подготовка легкоатлетов.***

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

* изучение общих положений тактики;
* знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
* изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
* знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
* практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»).
* определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом и обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка. Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу - непосредственная, в

соревнованиях по прыжкам и метаниям - косвенная. Естественно, вариантов тактики у скороходов и бегунов значительно больше, чем у прыгунов и метателей. В прыжках и метаниях, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны. Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования.

Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче. Тактическая подготовка. Тактика легкоатлета - это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин. Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу — непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям — косвенная. Естественно, вариантов тактики у скороходов и бегунов значительно больше, чем у прыгунов и метателей. В прыжках и метаниях, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны. Тактика в беге и гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, и преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, усложнения. Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования.

**Игровая подготовка**

Первый год обучения беговым и двигательным качествам проводится через игру, и половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования, значимых для его спортивной деятельности психических процессов, состояний, свойств его личности. В повседневных занятиях постоянной задачей психологической подготовки является создание в спортивной группе психологической атмосферы заинтересованности в работе, динамичной игровой обстановки при выполнении упражнений, забота тренера о хорошем настроении и благоприятном психическом состоянии обучающихся.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы со спортсменами в коллективной и индивидуальной форме, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача проявлять предельные мобилизационные возможности.

В спортивно-оздоровительных группах основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, создание комплексной установки на обучение в спортивной школе, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности. На этом этапе психологическая подготовка не выделена в отдельный раздел и проводится параллельно с теоретической и физической подготовкой.

Одна из проблем психической подготовки в современной спортивной тренировке – сохранение желания спортсмена к постоянному совершенствованию на протяжении ряда лет подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, содержит в себе много нового и интересного, спортсмен прогрессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных спортсменов естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в результатах, многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям.

По этой причине некоторые спортсмены прекращают тренировку или находят интерес в занятиях другим делом. Указанные проблемы во многом связаны с недостаточно эффективной психической подготовкой спортсменов. Для решения этих проблем, прежде всего, тренер должен стремиться обеспечить такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед спортсменом задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса к занятиям является постоянная совместная работа тренера и спортсмена, привлечение спортсмена к творческому планированию и реализации тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию интереса к занятиям, но и помогает осмысливать и анализировать свои действия, а не быть лишь механическим исполнителем, и тем самым способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям предполагает: получение сведений об условиях предстоящих соревнований и основных конкурентах; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью; воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает психологическую настройку и управление психологическим состоянием непосредственно перед стартом (создание готовности к максимальным условиям и проявлению воли к борьбе соответствии с заранее определенной тактикой).

В процессе психологической подготовки необходимо научить спортсменов анализировать свое состояние, правильно оценивать ощущения и увязывать их с функциональными возможностями двигательного аппарата.

Недостаточная способность спортсменов оценивать нарастание чувства тревоги, психического и мышечного напряжения, неуверенности часто является фактором, ограничивающим эффективность как соревновательной, так и тренировочной деятельности.

**Требования техники безопасности**

При организации учебно-тренировочных занятий обеспечение техники безопасности

полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование. Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у обучающихся.

В спортивной школе при проведении занятий для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм, установленных «Санитарно-эпидемиологическими требованиями и пропускной способностью зала. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, личной техники или работы на тренажёрах. При выполнении заданий на тренировке должны учитываться половые, возрастные индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для тренировки необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь

с нескользкой подошвой и соблюдать правила общей гигиены. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

* провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

* ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
* знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
* обеспечить педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
* составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
* выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
* при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
* проводить занятия в соответствии с расписанием;
* контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера. Использование мобильных телефонов во время занятия не разрешается.

Занятия должны проходить только под руководством тренера. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера учащиеся спортивной школы в зал не допускаются.

Свободным от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (скакалки, барьеры, мячи, маты и т.д.) на специально отведенные места. После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

# Воспитательная работа.

Воспитательная работа организуется на всех этапах тренировочного процесса спортсменов. Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них сознания, нравственных чувств, воли и характера. Личность и индивидуальные особенности у юных спортсменов должны

формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера- преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должны соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Для тренеров-преподавателей важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств спортсменов. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая дает большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятиях и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастными нагрузками. При занятиях с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступление на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

*Задачи воспитательной работы:*

1. Воспитание волевых качеств - активности, целеустремленности, настойчивости, организованности, требовательности к себе, стойкости, инициативности и самостоятельности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, упорство в достижении цели, выдержка и самообладание.
2. Воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач.
3. Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других, смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом.
4. Формирование нравственных качеств:

* воспитание у обучающихся стремления к честному противоборству, уважению соперников, внимание к замечаниям старших, проявление культуры поведения, критическое отношение к неспортивному поведению, соблюдение правил соревнований;
* проявление взаимопомощи, дружбы и уважения к окружающим;
* развитие самостоятельности, которая выражается в осуществлении спортивной деятельности (принятие решения, реализация намеченного плана, самоконтроль,
* ответственность за поступки;
* воспитание чувства ответственности за порученное дело;
* воспитание бережного отношения к собственности школы.

*Основными формами воспитательной работы*являются:

* Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе.
* Систематическое обсуждение итогов участия в соревнованиях.
* Обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима.
* Создание традиций школы (поощрение, награждение, торжества).
* Работа с общеобразовательными школами и родительским комитетом.
* Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

*Основными факторами воспитательного воздействия* являются:

1. Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других, смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом.
2. Формирование нравственных качеств:

* воспитание у обучающихся стремления к честному противоборству, уважению соперников, внимание к замечаниям старших, проявление культуры поведения, критическое отношение к неспортивному поведению, соблюдение правил соревнований;
* развитие самостоятельности, которая выражается в осуществлении спортивной деятельности (принятие решения, реализация намеченного плана, самоконтроль, ответственность за поступки;
* воспитание чувства ответственности за порученное дело;
* воспитание бережного отношения к собственности школы.

*Основными формами воспитательной работы* являются:

* Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе.
* Систематическое обсуждение итогов участия в соревнованиях.
* Обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима.
* Создание традиций школы (поощрение, награждение, торжества).
* Работа с общеобразовательными школами и родительским комитетом.
* Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

*Основными факторами воспитательного воздействия* являются:

* Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений).
* Педагогическое мастерство тренера-преподавателя.
* Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива.
* Наставничество в отношениях старших к младшим.
* Активное моральное стимулирование тренером – преподавателем.

# Методическая часть.

* 1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Подвижные игры следует выбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие морально волевые качества и, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, допускать грубость. Таким образом, подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. В процессе игр у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо знает педагогические задачи (воспитательные, оздоровительные и образовательные), которые решаются во время игры, знает анатомо-физиологические и психологические особенности учеников, методику проведения игр, заботится о создании и соблюдении соответствующих санитарных условий.

Большинство подвижных игр имеет широкий вековой диапазон: они доступны детям разных возрастных групп. Наибольшая близость той или другой игры определенному возрасту предопределяется степенью ее доступности. **“Салки в парах”** По сигналу, водящий пытается осалить убегающих. Осалив первого игрока, он образует с ним ловящую пару, и игра продолжается. В ходе игры осаленные игроки образуют новые пары. Игра завершается, когда все игроки будут осалены и выбирается новый водящий. **“Падающая палка”.** Группа делится на несколько групп, каждая рассчитывается по порядку и становится в свой круг (диаметром 8 м) лицом к центру, где располагаются водящие с гимнастическими палками в руках. Держа палку вертикально к земле, водящий громко называет номер и отпускает палку. Вызванные игроки должны успеть подбежать и схватить палку, пока она не упала. Игрок, поймавший палку, становится водящим. По мере овладения игрой диаметр круга увеличивают. Вариант: учащиеся перемещаются по кругу.

**“Третий лишний”.** 2 команды, каждая становится по кругу парами в затылок друг другу. У одного ученика нет партнёра.

Его старается догнать и осалить водящий, когда он убегает от него по кругу. Если водящему это удаётся, игроки меняются ролями. Убегающий может пристраиваться впереди любой пары, тогда третий игрок, стоящий сзади, становится убегающим.

**“Эстафета с обручами”.** Четыре команды выстраиваются в колоны по одному на линии старта. Впереди в 10 м от каждой команды по 4 гимнастических обруча. По сигналу первые игроки бегут к своим обручам, пролезают в них по очереди и, возвратившись назад, касанием вытянутой руки передают эстафету вторым игрокам, а сами становятся в конец своих команд. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

**"Вызов номеров”.** Играют две команды. Каждая, рассчитавшись по порядку, становится по кругу. Учитель называет один из номеров. Учащиеся под этими номерами стартуют и, обежав круг один раз, становятся на свои места. Игрок, финишировавший первым, приносит команде одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**“Встречная эстафета”.** Играют две команды. Каждая делится на две группы, которые в колоннах по одному располагаются друг перед другом на расстоянии 20 м. Перед колоннами линия старта. Первые номера одной из групп имеют по флажку. По сигналу игроки с флажком в руке бегут к противоположным первым номерам, передают им флажки, а сами становятся сзади колонны. Получившие флажки выполняют то же. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

- «Смена мяча»

«Передача мяча над головой»

«Передача мяча между ногами»

«Эстафета в передаче гимнастической палки»

«Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита»

«Передача мяча во встречных командах»

- «Мини-футбол»

- « Мини-баскетбол»:

«Подвижная цель»

«Эстафета с мячом»

«Следуй за мной».

В игре наряду с развитием выносливости вырабатывается умение изменять темп бега.

В группе из 5–10 человек назначается старший, который будет вести бег. Ученики бегут (на дорожке стадиона или на местности) в темпе, предложенном старшим группы. Бегуны не имеют права обгонять его, строго следуя за ним, в точности изменяя темп и ритм бега. Время бега определяется преподавателем в зависимости от подготовленности спортсменов. Если общий темп бега излишне завышен, тренер немедленно устанавливает должный темп. Полезно назначать старшими более слабых ребят. Это придает им уверенность и делает темп бега приемлемым для всей группы. Изменения в темпе бега не должны быть частыми и длительными. Ориентировочно – 20 - 30 м на 100-120-метровом отрезке. Лучше всего проводить эту игру, когда спортсмены уже приобрели некоторую выносливость.

«Круговорот». Предложите спортсменам, построенным в колонну по 8–12 человек, бежать по дорожке в заданном темпе. Каждый последний бегун должен выходить вперед, чтобы вести бег. Предупредите бегунов, чтобы они не ускоряли темп бега. Дистанция бега (300–500 м) определяется преподавателем и заранее объявляется ученикам. Каждый раз, когда последнему ученику нужно выйти вперед, он должен выполнить ускорение. Число ускорений, их длина и скорость находятся в прямой зависимости от числа учеников в группе и от темпа бега, заданного всей группе. Число ускорений и их продолжительность не должны быть большим.

Игрок, финишировавший первым, приносит команде одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Смена лидеров». 3–4 группы, равные по силам. Ребята получают задание пробежать указанную дистанцию. По сигналу тренера впереди бегущий ученик (лидер) замедляет темп и пропускает вперед (справа от себя) всю группу бегунов, после чего пристраивается сзади бегущих товарищей. По новому сигналу снова происходит смена лидеров. Интервалы смены лидеров преподаватель определяет сам и объявляет занимающим. Тренер заранее устанавливает и темп бега для каждой группы, который должен быть легко доступным для ребят. Дети склонны переоценивать свои возможности и часто превышают скорость бега. Необходимо следить за темпом детей, и превышающих установленную скорость бега, отстранять от лидерства.

Важно, чтобы каждый ребенок обязательно побывал в роли лидера.

*Общие указания к проведению игр.* Во всех случаях, когда ставится цель – развитие выносливости, игры дают в конце основной части тренировки. Лучше всего проводить их после метаний. При делении на группы надо стремиться к тому, чтобы группа состояла из спортсменов, более или менее равных по силе. В таких играх, как «Смена лидеров», «Круговорот», число занимающих в группах должно быть таким, чтобы каждый побывал лидером.

# Медицинское обследование

Определение состояния здоровья детей для допуска к учебно - тренировочным занятиям по легкой атлетике осуществляется специалистами медицинского уреждения один раз в год или по необходимости.

# Летние оздоровительные мероприятия

В летний период для обучающихся проводятся сборы в лагерях с дневным пребыванием детей или самостоятельная работа по индивидуальным планам тренера.

# Система контроля и зачетные требования.

На этапе обучения в процессе подготовки осуществляется отбор юных спортсменов для последующих занятий. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть обучающийся на соответствующем этапе подготовки. Для этого используются стандартные тесты, контрольно-переводные нормативы и результаты участия в соревнованиях.

Рациональная система отбора позволяет, с одной стороны, правильно укомплектовать спортивные группы наиболее способными, а, следовательно, и наиболее перспективными учениками, а с другой – помогает новичку найти тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков, и тем самым наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности.

Новички зачисляются в спортивно-оздоровительные группы без предварительного отбора и при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий легкой атлетикой. Рекомендуется комплектовать группы детьми примерно равного уровня подготовленности.

Итоговые контрольные испытания проводятся в конце учебного года и их результаты учитываются при комплектовании групп на следующий учебный год. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят, главным образом, контролирующий характер. Возраст занимающихся – от 8 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные ниже, являются ориентировочными исходными величинами.

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.
2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

# Комплексы контрольных упражнений.

**Нормативы для групп спортивно-оздоровительной подготовки**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | |
| мальчики | девочки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| 25 | 30 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 24 | 13 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | |
|

Обучающемуся, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Обучающиеся, сдавшие комплекс нормативов ОФП могут быть переведены тренером-преподавателем на следующий уровень, т.е. в группу начальной подготовки. Обучающиеся, не сдавшие нормативы, остаются на еще один год обучения.

# Требования к результатам освоения Программы.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно - оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

# Список литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2004г.

2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2010г.

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2013г.
2. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 209г.
3. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2014г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2012г.
5. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2012г.
6. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2013г.
7. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2013г.
8. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2008г.
9. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2001г.

# Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

* + любыми поисковыми системы в сети Internet;
  + электронным каталогом библиотеки вуза([http://www.elibrarv.uralgufk.ac.ru](http://www.elibrarv.uralgufk.ac.ru/));
  + электронным каталогом Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
  + сайтом научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» ([http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/'](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/%27));
  + сайтом научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», http ://lib. sportedu.ru/Press/FKVОТ/ ;
  + <http://www.rusathletics.com/>
  + <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/>
  + <http://www.iaaf.org/home>
  + <http://www.european-athletics.org/>
  + <http://www.athleticscommunity.org/>