

|  |
| --- |
| СОДЕРЖАНИЕ |
|  | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| I. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 4 |
| 1.1. | Примерный учебный план | 4 |
| 1.2. | Навыки в других видах спорта | 4 |
| 1.3. | Продолжительность этапов спортивной подготовки | 4 |
| 1.4. | Режим учебно-тренировочной работы | 5 |
| II. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 5 |
| 2.1. | Требования к технике безопасности | 5 |
| 2.2. | Программный материал для практических занятий | 6 |
| 2.3. | Врачебно-педагогический контроль | 7 |
| 2.4. | Восстановительные мероприятия | 8 |
| 2.5. | Воспитательная работа  | 8 |
| 2.6. | Психологическая подготовка | 9 |
| III. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 9 |
| 3.1. | Требования к результатам реализации программы | 9 |
| 3.2. | Нормативы физической подготовки | 10 |
|  | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 11 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. Легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). С помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Программа для спортивной школы олимпийского резерва «Олимпиец» (СШОР «ОЛИМПИЕЦ») по легкой атлетике является дополнительной общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014 г., №31522);

- локальных нормативных актов Учреждения.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

**-** приобретение разносторонней физической подготовленности;

**-** привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

**-** воспитание черт спортивного характера;

**-** овладение основами техники выполнения легкоатлетических упражнений;

**-** приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;

- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий легкой атлетикой по предпрофессиональным программам.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки легкоатлетов, возможность перехода обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по предпрофессиональным программам по результатам итоговой аттестации.

Прием на обучение по общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по общеразвивающим программам. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СШОР «Олимпиец» обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – без ограничения.

Программа состоит из трех частей:

1. НОРМАТИВНАЯ. Включает в себя учебный план, режим учебно-тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, объему тренировочных нагрузок.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ. Включает учебный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации врачебно-педагогического и психологического контроля и управления. Учебный материал программы представлен разделами: теоретическая, практическая, психологическая подготовка.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию обучающихся);

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

В спортивно-оздоровительных группах согласно СанПиН занятия проводятся 1до 45 минут для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 – для остальных обучающихся.

*Таблица 1*

* 1. **Примерный учебный план на 46 учебных недель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | ***Предметные области*** | ***Спортивно-оздоровительный этап*** |
| **I.** | **Теоретическая подготовка** | 14 |
| **II.** | **ОФП, СФП** | 96 |
| **III.**  | **Избранный вид спорта:** | 138 |
| 3.1 | Техническая, тактическая подготовка |  |
| 3.2 | Соревновательная подготовка |  |
| 3.3 | Контрольные и зачетные требования |  |
| **IV.** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | 14 |
| **V.**  | **Самостоятельная работа обучающихся** | 14 |
|  | **Всего за год** | **276** |
|  | **В неделю** | **6** |

**1.2.Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из легкой атлетики, так и из других видов спорта (лыжные гонки, спортивные игры, спортивная гимнастика, плавание, езда на велосипеде). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, комбинированные эстафеты.

*Таблица № 2*

***1.3.Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Период**  | **Минимальная наполняемость группы** | **Оптимальный количественный состав** | **Максимальный количественный состав** | **Максимальный объем тренировочной нагрузки** |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 10 | 15-20 | 30 | до 6 час. (не менее 3раз в неделю) |

*Таблица № 3*

***1.4. Режим учебно-тренировочной работы и требования***

***по физической, технической и спортивной подготовке***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеэтапа обучения | Минимальныйвозраст для зачисления | Годовая нагрузка | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Спортивно-оздоровительный | 7 лет | 276 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
	1. **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности по виду спорта «Легкая атлетика».

**Требования безопасности во время проведения занятия**

**БЕГ**

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку;

- во время бега смотреть только на свою дорожку;

- во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку;

- возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

**ПРЫЖКИ**

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление обучающегося на ноги.

Обучающийся должен:

- класть грабли зубьями вниз;

- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;

- выполнять прыжки, когда тренер дал разрешение и в яме никого нет;

- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учеником;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**МЕТАНИЕ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Обучающийся должен:

- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;

- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

**Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**Требования безопасности по окончании занятия**

Обучающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть руки с мылом.

* 1. **Программный материал для практических занятий**

**2.2.1. Теоретическая подготовка**

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

- История развития лёгкой атлетики;

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи;

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние легкоатлетических упражнений на организм;

- Физиологические основы тренировки;

- Основы техники видов лёгкой атлетики;

- Основы методики обучения и тренировки;

- Планирование спортивной тренировки;

- Места занятий, оборудование и инвентарь.

**2.2.2. Практическая подготовка**

Подготовка юных бегунов на спортивно-оздоровительном этапе

В группах спортивно-оздоровительного этапа основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

**Общефизическая подготовка**

*Развитие силы, силовая подготовка*

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.

*Развитие быстроты, скоростная подготовка*

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Подвижные и спортивные игры

*Развитие выносливости*

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

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

Подвижные спортивные игры.

*Развитие ловкости, координационная подготовка*

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

Выполнение упражнений из непривычного, неудобного положения.

Подвижные и спортивные игры

*Развитие гибкости*

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды, степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта: гимнастика, акробатика.

**Специальная физическая подготовка.**

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, прыжков и метания.

Специальные упражнения в парах (с партнёром)

**Обучение и совершенствование техники.**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции

- барьерный бег

- прыжки в длину

- прыжки в высоту

- толкание ядра

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия;

- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;

- показ;

- опробование.

**2.3. Врачебно-педагогический контроль**

Осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям легкой атлетикой допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

**2.4. Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

* 1. **Воспитательная работа**

Цель воспитательной работы - формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда - задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных легкоатлетов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

*Основные воспитательные мероприятия*

- просмотр соревнований и их обсуждение;

- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;

- регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности

учащихся;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

**2.6. Психологическая подготовка**

Специфика занятий легкой атлетикой прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только, при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно пре­дусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**3.1. Требования к результатам реализации программы**

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;

- вовлечение в систему регулярных занятий;

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

***3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп (для перевода на предпрофессиональные программы)***

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| **Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции** |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3 с) |
| Бег 100 м (не более 14,2 с) | Бег 100 м (не более 17 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| **Прыжки** |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Бег 100 м (не более 15,2 с) | Бег 100 м (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| **Метания** |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м) |

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Алабин В. Г.* Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие.-Челябинск, 1977.

2. *Волков В.М*. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

3. *Годик М.А*. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

4. *Губа В., Вольф М., Никитушкин В*. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.

5. *Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

6. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

7. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора и игровые виды спорта. -М., 1998.

8. *Озолин Э. С*. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

10. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

11. *Филин В. П*. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1974.

12. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

|  |
| --- |
| Интернет ресурсы: |
| Министерство спорта РФ http:[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) |
| Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф |