Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на педагогическом совете	зам. директора по УВР	директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол №_____	_____М.В. Серко	_____ С.В.Немченко
от _____202__г.	_____202__г.	_____202__г.

Подписано цифровой подписью: Немченко Сергей Викторович
DN: cn=Немченко Сергей Викторович, o=МБУ ДО: ДЮСШ, ou=Директор, email=sportshcolarom@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.02.03 09:22:14 +03'00'

Рабочая программа по легкой атлетике

Этап: СО
Возраст детей: 8-14 лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Китун Татьяна Яковлевна

Волгодонской район,
х. Морозов
2022 г.

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основе примерной программы по легкой атлетике авт. Ивочкин В.В. – М.: Советский спорт, 2005. в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. № 504), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Программа разработана в соответствии с законами, нормативно-правовыми актами: СанПиН 2.4.4.3172-1; Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей школьного возраста.

Программа содержит обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы.

Цель программы: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у занимающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

В 2022/2022 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей (законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.

С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

Согласно учебному плану - графику нагрузка на 2022/2023 учебный год с 05.09.2022 года по 31.05.2023 года составила 226 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Недельная нагрузка – 6 часов.

В связи с Постановлением Правительства Российской Федерации «О выходных и праздничных днях» на 2022-2023 учебный год праздничные дни выпали на: 3,5,7января 2023 г.,23 февраля 2023 года, 9 мая 2022 г. и нагрузка сократилась на 10 часов и составила 216 часов.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Соотношение объемов (разделов) спортивной подготовки в течение года.

Центральным компонентом подготовки легкоатлета является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение легкоатлетом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

№ п/п	**Виды спортивной подготовки**	**Количество часов, %**	**% отношение**
1	Теоретическая подготовка	10	7
2	Общая физическая подготовка	95	37
3	Специальная физическая подготовка	74	29
4	Тактическая техническая подготовка	14	11
5	Самостоятельное и дистанционное обучение	9	7
6	Медицинское обследование	2	1
7	Соревновательная подготовка	12	8
	Общее количество часов	**216**	**100**

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, в которых спортсмены принимают участие в

течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие легкоатлета в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке легкоатлета, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Режимы тренировочной работы.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Одно учебно-тренировочное занятие составляет 2 часа. Один академический час составляет 45 минут, после каждого часа 10 минутный перерыв.

Расписание тренировок.

Этап обучения	**Дни недели**						
	Понедельник	**Вторник**	**Среда**	**Четверг**	**Пятница**	**Суббота**	**Воскре-сенье**
СО	15-00-16-40		15-00-16-40		15-00-16-40		

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

-медицинское обследование спортсменов

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы:

-санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта легкая атлетика, комплектование группы, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по легкой атлетике.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1.	Легкоатлетическая дорожка на стадионе	штук	1
2.	Яма для прыжков в длину	штук	1
3.	Регулирующие по длине барьеры	штук	2
4.	Набивные мячи	штук	5
5.	Гимнастические маты	штук	10
6.	Гимнастические скамейки	штук	4
7.	Мячи баскетбольные	штук	5
8.	Мячи волейбольные	штук	8
9.	Обручи	щтук	5
10.	Скакалки	штук	5
11.	Свисток	штук	1
12.	Секундомер	штук	1

Требования к количественному и качественному составу СОЭ.

Этап обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/неделю)	Минимальная и максимальная наполняемость в группе (чел)	Возраст (лет)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
СО	6	30	8-14	Выполнение нормативов по ОФП

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий.

Практические занятия проводятся круглогодично. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения положены основные

принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий особое внимание уделяется правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственность задач, средств и методов. При проведении тренировок строго соблюдается постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста. Занятия проводятся, главным образом, групповым методом.

Особое внимание в тренировочном процессе по легкой атлетике следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе легкоатлеты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных легкоатлетов.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Основными опасными факторами, действующими на обучающихся являются:

- травмы, полученные в местах не пригодных для занятий (зоны нахождения снарядов ОФП);
- выполнение упражнений без разминки.

При занятиях легкой атлетикой должна быть медицинская аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи при травмах.

В процессе занятий должны соблюдаться порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец должен сообщить тренеру, который сообщает администрации учреждения.

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

Требования безопасности перед началом занятий.

Вход обучающихся в спортивный зал и занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

Во время разминки держаться строго друг за другом.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

При выполнении упражнений, строго придерживаться дистанции между выполняющими упражнение спортсменами.

Выполнение упражнений и их окончание проводятся по сигналу тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администратору учреждения, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок, на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров-преподавателей.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а та же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер-преподаватель определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;

- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служит биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи,как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

Организация психологической подготовки.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств спортсмена, на приспособление его к своеобразным, быстро меняющимся условиям соревновательной деятельности. Существует два вида психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка, которая предполагает развитие и совершенствование ведущих психических функций, обеспечивающих психическую готовность и результат в конкретном виде спорта.

Психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством моделей: натурных (тренажеры) и словесно-образных. И в конечном итоге формирует «психическую готовность» к выступлению на соревнованиях.

При просмотре видеозаписей соперников ненавязчиво обращается внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности и неуверенности команды или противник технически сильнее на данных соревнованиях. При просмотре собственных действий, наоборот, выделяются примеры любых успешных действий тех, кто в настоящее время не чувствует уверенности в своих силах. В этот период тренер может использовать любые вербальные (словесные) психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействие на спортсменов со стороны).

План применения восстановительных средств и мероприятий

Рациональное питание:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

Физиотерапевтические методы:

1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный,
2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, восстановительное плавание.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Планы антидопинговых мероприятий.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже страны.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

Система контроля и зачётные требования.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей тренировочной деятельности.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных циклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля над функциональным состоянием теннисистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

Общая физическая подготовка

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:

- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- Подвижные игры, эстафеты, бег.
- Метания, прыжки.
- Основы акробатики.
- Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.
- Упражнения для увеличения гибкости

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.
- 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.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении.
- 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
- прыжки с шестом
- толкание ядра
- метание копья (мяча)

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

IV.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

- легкоатлетическая дорожка на стадионе;
- яма для прыжков в длину;
- регулирующие по высоте барьеры;
- ядра, набивные мячи;
- гимнастические маты;
- спортивный зал;
- гимнастические скамейки;
- баскетбольные и волейбольные мячи;

V.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Список рекомендуемой литературы для тренеров-преподавателей:

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

2.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС,1983

3.Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М.,1998

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

5.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995

6.Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС,1986

7.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС,1987

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1.Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание,1990

2.Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание,1990

3.Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт,1981

4.Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание,1986

5.Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь 2022г

Содержание занятия	**Дата проведения**										
	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29
I.Теория Техника безопасности.	+	+	+	+							
II. практика Общая физическая подготовка											
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кроссовый бег					+	+	+	+			
Упражнения для развития физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения со снарядами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+			
Специальная физическая подготовка											
Ускорения из различных стартовых положений				+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные беговые упражнения				+	+	+	+	+			
Специальные прыжковые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+
Специально подобранные подвижные игры и спортивные игры(лапта, салки и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+			
Технико-тактическая подготовка											
Обучение техники метания (с места, 3-х шагов,с разбега)					+	+	+	+	+	+	+
Обучение техники прыжка в длину с места		+	+	+	+	+	+	+			
Обучение техники прыжка в длину с разбега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника бега с н/старта	+	+	+	+	+	+	+	+			
Ш.Дистанционное и самостоятельное обучение: Бег://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/009.htm;прhttps:											
IV. Медицинское обследование	+	+									
IV.Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Календарно-тематическое планирование.

Октябрь 2022г.

Содержание занятия	**Дата проведения**											
	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
I.Теория Профилактика травматизма .	+	+	+	+								
II. практика Общая физическая подготовка												
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кроссовый бег					+	+	+	+				
Упражнения для развития физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения со снарядами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+				
Специальная физическая подготовка												
Ускорения из различных стартовых положений				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные беговые упражнения				+	+	+	+	+				
Специальные прыжковые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специально подобранные подвижные игры и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+				
Технико-тактическая подготовка									+	+	+	+
Обучение техники метания (с места, 3-х шагов,с разбега)					+	+	+	+				
Обучение техники прыжка в длину		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение техники прыжка в длину	+	+	+	+	+	+	+	+				
Техника бега с н/старта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ш.Дистанционное и самостоятельное обучение: Бег://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/009.htm;прыжки https://tvoytrener.com/aerobika/beg_ofp.php	+	+	+	+	+	+	+	+				
IV. Медицинское обследование	+	+										
IV.Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+				

Ноябрь 2022г.

Содержание занятия	Дата проведения											
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26
I.Теория. Физическое воспитание детей	+	+	+	+								
II. Практика Общая физическая подготовка												
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кроссовый бег					+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка												
Ускорения из различных стартовых положений				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные беговые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные прыжковые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специально подобранные подвижные игры и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка												
Обучение техники метания (с места, 3-х шагов,с разбега)					+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение техники прыжка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение техники прыжка в длину с разбега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника бега с н/старта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ш. Дистанционное и самостоятельное обучение Прыжки:https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/009.htm	+	+	+	+	+							
V.Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Декабрь 2022г

Содержание занятия	Дата проведения													
	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	30
I.Теория. Физическое воспитание детей.	+	+	+	+										
II.Практика Общая физическая подготовка														
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Кроссовый бег					+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития физических качеств **(Открытый урок на тему «Развитие быстроты на материале легкой атлетики»**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальная физическая подготовка														
Ускорения из различных стартовых положений				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные беговые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные прыжковые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специально подобранные подвижные игры и спортивные игры(лапта, салки и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка														
Обучение техники метания (с места, 3-х шагов,с разбега)					+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Обучение техники прыжка в длину с места		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника бега с н/старта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ш. Дистанционное и самостоятельное обучение Прыжки:https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/009.htm Бег:https://tvoytrener.com/aerobika/beg_ofp.php	+	+	+	+	+									
IV.Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Январь 2023 г.

Содержание занятия	Дата проведения											
	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31		
I.Теория Оборудование и инвентарь	+	+	+	+								
II.Практика Общая физическая подготовка												
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Кроссовый бег					+	+	+	+	+			
Упражнения для развития физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальная физическая подготовка												
Ускорения из различных стартовых положений				+	+	+	+	+	+			
Специальные беговые упражнения				+	+	+	+	+	+	+		
Специальные прыжковые упражнения				+	+	+	+	+	+			
Специально подобранные подвижные игры и спортивные игры(лапта, салки и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Технико-тактическая подготовка												
Обучение техники метания (с места, 3-х шагов,с разбега)					+	+	+	+	+	+		
Обучение техники прыжка		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Обучение техники прыжка в длину с разбега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Техника бега с н/старта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Ш.Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Февраль 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения											
	2	4	7	9	11	14	16	18	21	25	28	
I.Теория. Спортивная гигиена и закаливание	+	+	+	+								
II. Практика Общая физическая подготовка												
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Кроссовый бег					+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальная физическая подготовка												
Ускорения из различных стартовых положений				+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные беговые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные прыжковые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+	
Специально подобранные подвижные игры и спортивные игры(лапта, салки и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Технико-тактическая подготовка												
Обучение техники метания (с места, 3-х шагов,с разбега)					+	+	+	+	+	+	+	
Обучение техники прыжка в длину с места		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Обучение техники прыжка в длину с разбега способом«согнув ноги»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ш.Праздничная эстафета ко дню Защитника Отечества										+		
IV.Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Март 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения												
	2	4	7	9	11	**14**	16	18	21	23	25	28	30
I.Теория. Строение организма. Ковид.https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566	+	+	+	+									
II. Практика. Общая физическая подготовка													
Общеразвивающие упражнения**(Открытое занятие по легкой атлетике «Развитие быстроты на материале легкой атлетики»**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кроссовый бег					+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка													
Ускорения из различных стартовых положений				+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные беговые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные прыжковые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специально подобранные подвижные игры и спортивные игры(лапта, салки и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Технико-тактическая подготовка													
Обучение техники метания (с места, 3-х шагов,с разбега)					+	+	+	+	+	+	+	+	
Обучение техники прыжка в длину с места		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.Праздничная эстафета к Международному Женскому Дню			+										
IV.Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Апрель 2023 г.

Содержание занятия	Дата проведения												
	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	56	27	29
I.Теория. Профилактика заболевания KOVID 19	+	+	+	+									
II. Практика Общая физическая подготовка													
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Кроссовый бег					+	+	+	+	+	+	+		+
Упражнения для развития физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения со снарядами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Специальная физическая подготовка													+
Ускорения из различных стартовых положений				+	+	+	+	+	+	+	+		+
Специальные беговые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальные прыжковые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+		+
Специально подобранные подвижные игры и спортивные игры(лапта, салки и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Технико-тактическая подготовка													+
Обучение техники метания					+	+	+	+	+	+	+		
Обучение техники прыжка в длину с места		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Обучение техники прыжка в длину	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Техника бега с н/старта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Ш. Дистанционное и самостоятельное обучение Прыжки:https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/009.htm Бег: https://tvoytrener.com/aerobika/beg_ofp.php	+	+	+	+									
IV.Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

+Май 2023 г.

Содержание занятия	Дата проведения											
	2	4	6	11	13	16	18	20	23	25	27	30
I.Теория. Первая помощь при травмах Профилактика от коронавируса https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566	+	+	+	+								
II.Практика. Общая физическая подготовка												
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кроссовый бег					+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения со снарядами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальная физическая подготовка												
Ускорения из различных стартовых положений				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные беговые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные прыжковые упражнения				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специально подобранные подвижные игры и спортивные игры(лапта, салки и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Технико-тактическаяподготовка												
Обучение техники метания (с места, 3-х шагов,с разбега)					+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение техники прыжка в длину с места		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Обучение техники прыжка в длину с разбега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника бега с н/старта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III. Дистанционное и самостоятельное обучение Прыжки:https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/009.htm Бег:https://tvoytrener.com/aerobika/beg_ofp.php	+	+	+									
IV.Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+