****

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………………….......3**

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН……………………………………………………………………………...6**

 **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……………………………………………………………...6**

* 1. **Вводное занятие. История развития легкой атлетики…………………………………..6**

 **3.2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой……………………………….......6**

 **3.3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых…………………….....6**

 **3.4. Питание, самоконтроль………………………………………………………………………6**

 **3.5. Оказание первой медицинской помощи при травмах…………………………………....7**

 **3.6. Правила соревнований……………………………………………………………………......7**

 **3.7. Основные средства восстановления………………………………………………………...7**

 **3.8. Практическая подготовка……………………………………………………………………7**

1. **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ……………………………………………………………………..11**

 **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

**ПРОГРАММЫ………………………………………………………………………………….....12**

**5.1. Календарный учебный график……………………………………………………………..12**

**5.2. Методическое обеспечение программы……………………………………………………12**

**5.3. Кадровое обеспечение………………………………………………………………………..13**

**5.4. Материально-техническое обеспечение программы…………………………………….13**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе программы

«Легкая атлетика» В.В. Ивочкин, (г. Москва, 2004 г.) допущенным Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р, Приказом просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 г. № 196, Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г.№ 329 – ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом МБУДО Дебесская ДЮСШ и локальными актами, регламентирующих образовательную деятельность.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность.** Дополнительная образовательная программа предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

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). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

 **Новизна программы.** В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

 **Педагогическая целесообразность** Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

 **Цели программы:**

* сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни;
* воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

 **Задачи**:

 **обручающие:**

* обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

 **развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развить двигательные способности детей;

- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

 **воспитательные:**

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- воспитать чувство ответственности за себя;

- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

 **Отличительная особенность**

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А так же из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе.

В данной программе берется только один период обучения возраст детей 9-16 лет.

 **Возраст детей:** программа предназначена для обучающихся желающих заниматься легкой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний с 9-16 лет с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

**Адресат программы**: Занятия проводятся на базе образовательных учреждений.

Количество занимающихся в группе 10 – 20 человек.

**Уровень освоения.**

Знакомятся техникой бега. Осваивают технику бега и кроссовой подготовки. Пробегание дистанции. Метания мяча, прыжков длину с разбега. Кроссовая подготовка по пересеченной местности. Знакомятся специальными беговыми упражнениями. Передача эстафетной палочки. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю лыжных гонок, гигиенические сведения, технику безопасности и правила соревнований. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности

осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участия школьных и районных соревнованиях.

Предполагает глубокое изучение бега. Программа направлена на совершенствование техники бега, поворотов. Изучение стартового разгона, финиширования. Совершенствуется техника метания мяча и прыжков в длину с разбега. Привитие рационального применения практических навыков при пробегании дистанции. Технику передачи эстафетной палочки. Знакомятся техникой спортивной ходьбы. Учащиеся изучают также историю легкой атлетики, технику, тактику и правила соревнований. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдача промежуточных и итоговых тестов, участие в районных и республиканских соревнованиях. Третий год обучения предполагает более углубленное изучение техники бега и спортивной ходьбы. Привитие практических навыков. На основе полученных знаний обучающиеся участвуют школьных, матчевых, районных и республиканских соревнованиях. О результатах обучения можно судить по итогам участия в районных, республиканских соревнованиях.

 **Сроки реализации:** В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гл. 10 ст. 75 п. 4. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Учебно- тренировочный процесс рассчитан на 38 недель.

**Форма обучения** – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Режим занятий:**

Согласно «Положения о режиме занятий обучающихся» занятия проводятся 4 часа в неделю, продолжительность одного занятия не более двух часов. Продолжительность 1 часа составляет 40 минут.

**Объем программы** составляет 288 часа.

**Ожидаемые результаты: Будут знать:**

- Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

- Понятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления.

- Правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика.

- Основные средства восстановления.

**Будут уметь:**

- Иметь широкий круг двигательных умений и навыков.

- Владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика.

**Научатся:**

- Владеть техникой бега и спортивной ходьбы.

- Выполнять специальные беговые упражнения.

- Выполнять контрольные упражнения.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | СОГКоличество часов |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **80** |
| 1.1 | Вводное занятие. История развития легкой атлетики. | 10 |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 10 |
| 1.3 | Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий иотдых. | 10 |
| 1.4 | Питание, самоконтроль | 15 |
| 1.5 | Оказание первой медицинской помощи при травмах | 15 |
| 1.6 | Правила соревнований. | 10 |
| 1.7 | Основные средства восстановления. | 10 |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **105** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **42** |
| **4** | **Техническая подготовка** | **36** |
| **5** | **Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)** | **25** |
|  | **ИТОГО** | **288** |
|  | Индивидуальная работа и участие в спортивно- оздоровительных отрядах в пришкольныхоздоровительных лагерях (вне сетки часов) |  |
|  | Медицинское обследование (вне сетки часов) |  |
|  | Восстановительные мероприятия (вне сетки часов) |  |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Теоретическая подготовка (80 ч.)***

**3.1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения бега. Краткие исторические сведения о возникновения бега и л/а, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России. Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Уровень достижения в беге в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

**3.2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.**

Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

**3.3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.**

Помощь при ушибах, растяжений. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

**3.4. Питание, самоконтроль.**

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

**3.5. Оказание первой медицинской помощи при травмах.**

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

**3.6.Правила соревнований.**

Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

**3.7.Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

**3.8. Практическая подготовка**

***Общая физическая подготовка (ОФП – 105 ч.)***

Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

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 и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной

вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. 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. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Ходьба на лыжах классических ходом с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта»,

«Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, лапта.

***Специальная физическая подготовка (СФП – 42 ч.)***

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

**Ходьба.** Обычная и широким шагом с различим положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

**Бег.** Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут. Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоким подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким (2-й год обучения) подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход с ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег по

 опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег.

Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий стар и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывая бега. Быстрый бег на месте серями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 20-30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время.

Эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

***Техническая подготовка (36 ч.)***

**Основы техники бега**

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

**Бег на короткие дистанции.**

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка споты на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длинна и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

**Бег на средние и длинные дистанции.**

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

**Эстафетный бег.**

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

**Общие основы техники прыжков.**

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

**Прыжки в длину с места и с разбега.**

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление.

Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: « согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

**Тройной прыжок с места и с разбега.**

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед « скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика

движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

***Участие в соревнования (25 ч.****)*

Соревнования проводятся в группе для приобретения соревновательного опыта, умение правильно применять на дистанции технику бега, также обучающиеся участвуют в школьных соревнованиях и соревнованиях ДЮСШ.

***Медицинское обследование (вне сетки часов)***

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672).

Медицинский осмотр обучающихся осуществляется врачами БУЗ УР «Дебесская районная больница МЗ УР» на базе образовательных учреждений два раза в год.

***Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)***

**Восстановительные мероприятия**

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-380 с добавлением

«Хвойного экстракта»).

1. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».
2. Массаж и самомассаж.

**Восстановительные средства**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико- биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

**Педагогические средства восстановления включают:**

* рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
* построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
* варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
* разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

**Психолого-педагогические средства включают**:

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства восстановления включают:**

* сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)
* обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

**Психологические средства восстановления включают:**

* психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.
* особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтролизовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

**4.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

**Оценочные материалы**

**Контрольные испытания по физической подготовке**

**Входная диагностика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные испытания** | **Количество выполнений** |
| **юноши** | **девушки** |
| 9-10 | 11-12 | 13-15 | 16-17 | 9-10 | 11-12 | 13-15 | 16-17 |
| 1 | Бег 60 м. (с) | 11,9 | 10,9 | 9,6 | 8,8 | 12,4 | 10,9 | 10,6 | 10,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Челночный бег 3х10м. (с) | 9,6 | 9,0 | 8,1 | 7,9 | 9,9 | 9,4 | 9,0 | 8,9 |
| 3 | Прыжок в длину сместа толчком двумя ногами (см) | 130 | 150 | 170 | 195 | 120 | 135 | 150 | 160 |
| 4 | Бег на 1000 м. (мин, с) | 6.10 | - | - | - | 6.30 | - | - | - |
| 5 | Бег на 1500 м. (мин, с) | - | 8.20 | - | - | - | 8.55 | - | - |
| 6 | Бег на 2000 м. (мин, с) | - | - | 10.00 |  | - | - | 12.10 | 12.00 |
| 7 | Бег на 3000 м. (мин, с) | - | - | - | 15.00 | - | - | - | - |

**Итоговая аттестация**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные испытания** | **Количество выполнений** |
| **юноши** | **девушки** |
| 9-10 | 11-12 | 13-15 | 16-17 | 9-10 | 11-12 | 13-15 | 16-17 |
| 1 | Бег 60 м. (с) | 10,4 | 9,5 | 8,2 |  | 10,8 | 10,1 | 9,6 |  |
| 2 | Челночный бег 3х10м. (с) | 8,5 | 7,9 | 7,2 |  | 8,7 | 8,2 | 8,0 |  |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумяногами (см) | 160 | 180 | 210 |  | 150 | 165 | 180 |  |
| 4 | Бег на 1000 м. (мин, с) | 4.50 | - | - | - | 5.10 | - | - | - |
| 5 | Бег на 1500 м. (мин, с) | - | 6.50 | - | - | - | 7.14 | - | - |
| 6 | Бег на 2000 м. (мин, с) | - | - | 8.10 |  | - | - | 10.00 | 9.50 |
| 7 | Бег на 3000 м. (мин, с) | - | - | - | 12.40 | - | - | - | - |

**5.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

**ПРОГРАММЫ**

**5.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование группы | Продолжительность обучения (количество учебныхнедель) | Количество занятий в неделю/ в год | Количество ак. часов в неделю/ в год |
| Легкая атлетика | 38 недель | 2/76 | 4/152 |

**5.2. Методическое обеспечение программы**

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

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

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической

подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

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

*Средства спортивной тренировки.* Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по легкой атлетике.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники легкой атлетики.

**5.3. Кадровое обеспечение**

Тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности.

**5.4. Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий являются стадионы школ района с беговыми дорожками, прыжковой ямой.

 Спортивный инвентарь:

1. палочки эстафетные;
2. стартовые колодки;
3. гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
4. гимнастические маты;
5. гантели (1-3 кг.);
6. футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
7. насос для накачивания мячей;
8. рулетка;
9. секундомер;
10. грабли.

 Спортивные снаряды:

1. гимнастические скамейки – 5-7 штук;
2. гимнастическая стенка – 3 пролета;
3. перекладины для подтягивания - 5 штук;
4. конусы -15 штук;
5. мячи -10 штук.

**Список литературы**

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005

2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюсшор «Советский спорт» Москва, 2004

3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

8. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007

9. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

10. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

11. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

12. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа

13. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

14. Образовательный портал Удмуртской Республики http://ciur.ru/default.aspx

15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике (Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220),