

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31»**

426063, г. Ижевск, ул. Восточная, дом 1, тел. (факс): (3412) 68-01-37
тел.: (3412) 68-28-55 e-mail: mou-shk31@yandex.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 28 августа 2023 года

«Утверждаю»:
Директор МБОУ «СОШ № 31»
_____ В.П. Ульянов
Приказ № _____
от 2 сентября 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Физическая подготовка»**

Составитель:
педагог дополнительного образования,
Глущенко Антон Дмитриевич

Ижевск, 2023

Структура программы.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.
Пояснительная записка.

Данная программа составлена для работы с тренировочными группами на основе образовательной программы по легкой атлетике на 2023-2024 учебный год. Программа по легкой атлетике составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщение опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно - правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Конвенция о правах ребенка.
4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».
6. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Адресат программы: занятия проводится в двух группах:

1) ТЭ-1, возраст занимающихся составляет 9-13 лет, тренировочные занятия проводятся на базе МБОУ «СОШ № 31», 4 раза в неделю по 2 часа. Общий объем занятий 8 часов в неделю. Занятия проводятся в группе. Срок реализации программы 5 лет.

Цель программы - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

- Формирование представлений о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов.
- Содействие разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся;
- Воспитание социальной активности учащихся, развития волевых и лидерских качеств, инициативы, дисциплинированности, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

- Формирование представления об образе здоровой жизни, т.е. необходимых двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта за счет разнообразных упражнений;
- Приобретение навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение оценивать правильность выполнения своих движений;
- Формирование представлений о личной гигиене и общественной гигиене; самоконтроль,
- Формирование стойкой привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Программа рассчитана на пятилетний период обучения, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки, двух лет в учебно-тренировочных группах. Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в возрасте 9-10 лет.

Настоящая программа имеет ряд существенных особенностей. Так, например, для учебно-тренировочных групп программный материал практических занятий представлен в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств или комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Программа предусматривает разнообразные формы занятий:

- - учебные занятия;
- - контрольные и контрольно-переводные занятия;
- - соревнования;
- - восстановительные мероприятия;
- - медико-биологический контроль и т.д.

В целях формирования у учащихся интереса к физкультурно-спортивной деятельности, а также осуществления контроля за уровнем развития физических качеств, приобретенных умений и навыков, на протяжении всего учебного процесса с учащимися проводятся мероприятия (проведение тестирования, анкетирования, бесед, викторин, конкурсов, соревнований и др.) позволяющие им узнать, а самое главное оценить чему они научились, какие новые представления и возможности у них появились, насколько они стали сильнее, быстрее и выносливее.

В результате образовательной деятельности (по окончании полного курса обучения) учащиеся:

1. Приобретают и совершенствуют навыки и умения различных видов техники легкоатлетического многоборья;
2. Получают общую физическую подготовку, развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость;
3. Получают представления об образе здоровой жизни,
4. Приобретают привычку к систематическим занятиям физической культуры.

5. Приобретают умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.
6. Совершенствуют свои приобретенные навыки в других спортивных школах.

Ожидаемый результат: год обучения, возраст, нагрузка и требования к выполнению разрядных нормативов в каждой возрастной группе индивидуален и указан в таблице ниже.

Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Максим. кол-во учебн. час. в неделю	Требования по ОФП и СФП на начало уч. года
Спортивно-оздоровительные группы			
	9-17	6	
Группы начальной подготовки			
До года	9	6	Выполнение нормативов по ОФП
Свыше года	10	9	
	11	9	
Учебно-тренировочные группы			
1-й	12	10	3 юношеский
2-й	13	10	50% - 1 юношеский 50% -2 юношеский

Форма подведения итогов результативности по годам обучения учащихся это: контрольные нормативы, контрольно-переводные нормативы, диспансеризация, участие в соревнованиях, выполнение разрядных нормативов. По итогам реализации программы воспитанники получают квалификационные свидетельства (разряды).

В начале года во всех группах проводится инструктаж по технике безопасности, два раза в год все проходят обязательную диспансеризацию в республиканском врачебно-физкультурном диспансере (группа СОГ проходит медицинский осмотр в поликлинике, о чем предоставляют медицинскую справку). В осенний и весенний периоды по рекомендациям врачей РВФД назначается комплекс витаминов, который воспитанники принимают по индивидуальной программе.

На базе школ имеются следующие спортивные сооружения: спортивные залы, спортивные площадки, школьные стадионы. Имеется следующий инвентарь: набивные мячи, мячи для спортивных игр, скакалки, маты, перекладины, шведские стенки, скамейки.

2. Тематический план

график распределения ТЭ-1

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
Кол-во тренировочных занятий	17	17	14	17	13	14	13	17	14	136
Кол-во трен. часов	34	34	28	34	26	28	26	34	28	272
ОФП	16	16	18	16	12	12	14	14	12	130
СФП	12	10	6	12	8	10	8	12	12	90
Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Контрольные и КПН	2		2		3			3		10
Участие в соревнованиях	1	3		3		3		3	1	14
Восстановительные мероприятия										
Медицинское обследование		2					2			4

график распределения УТ-2

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
Кол-во тренировочных занятий	17	17	14	17	13	14	13	17	13	136
Кол-во трен. часов	34	34	28	34	26	28	26	34	28	272
ОФП	16	16	18	16	12	12	14	14	12	130
СФП	12	10	6	12	8	10	8	12	12	90
Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Контрольные и КПН	2		2		3			3		10
Участие в соревнованиях	1	3		3		3		3	1	14
Медицинское обследование		2					2			4

3. Содержание программы

Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) – На этап подготовки зачисляются дети 9-17 летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Спортивно-оздоровительная группа и группа начальной подготовки (СОГ)
Цель этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (ОРУ, специальные упражнения своего вида). На этом этапе спортсмены должны ознакомиться с техникой нескольких видов легкой атлетики и иметь общее представление о них. Решаются следующие задачи:

- гармоничное физическое развитие спортсменов;
- разносторонняя подготовка, укрепление здоровья,
- теоретическая подготовка с основами педагогики, биохимии.

Задачи:

1. - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. - формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
3. - овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
4. - воспитание гигиенических основ;
5. - воспитание трудолюбия;
6. - воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
7. - отбор перспективных детей для занятий легкой атлетикой.

В группах СОГ основными критериями являются стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения гигиены и самоконтроля.

Особенности обучения в группах СОГ

Обучение легкой атлетикой на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

В СОГ с ориентацией на легкую атлетику большое внимание необходимо уделять развитию гибкости, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки, определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и

активности. Позволяет тренеру приобрести среду занимающихся единомышленников для движения к поставленным целям в рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Примерный учебный план теоретической подготовки:

- личная и общественная гигиена;
- режим дня школьников, занимающихся спортом;
- режим питания легкоатлетов;
- особенности техники низкого старта и стартового разгона;
- техника бега спринтера по дистанции;
- методика развития силы у спринтеров;
- основы психической подготовки спринтеров;
- инструкторская и судейская практика;
- правила соревнований;
- аутогенная тренировка.

Общая физическая подготовка включает:

Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусьях, канате и др.).

Упражнения для мышц туловища и шеи - упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибы. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза - бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, бег прыжками и др.

Упражнения для развития гибкости - выполнение специальных упражнений и действий с максимальной амплитудой движения.

Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора присев, из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол, хоккей, футбол, теннис (в зависимости от условий зала).

Подвижные игры: Народные игры, народные виды спорта.

Специальная физическая подготовка включает:

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выполнение технических действий с максимальной скоростью и концентрацией.

Упражнения для развития выносливости - выполнение упражнений и их комбинаций с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

Упражнения для развития ловкости - выполнение упражнений на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера; выполнение упражнений на внезапно неизвестное действие соперника.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- упражнения на развитие гибкости;
- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения на выносливость

Технико-тактическая подготовка

Технико - тактическая включает в себя знакомство и обучение правильному выполнению физических действий. Особое место в подготовке занимают, скоростно-силовые упражнения, специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегчающих условиях.

Воспитательная работа.

В воспитательной работе учитывается все, что планируется в плане школы, класса, семье. Планируются общие мероприятия с родителями (родительские собрания, участие в соревнованиях, выезд детей на соревнования, учебно-тренировочные сборы с участием родителей, открытые занятия, проведение походов, экскурсии, индивидуальных бесед спортивно-массовых мероприятии совместно с родителями.

Учебно-тренировочная группа (УТ).

Учебно-тренировочный этап (УТ) – формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовки. Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Переход по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

Цель: - основной целью многолетней подготовки спортсменов является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборной команды Удмуртии.

Основной принцип – специализированная подготовка на основе универсальности.

Задачи:

- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- совершенствование психологических качеств;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, приобретение и накопление соревновательного опыта.

Теоретическая подготовка для группы УТ

-физическая культура и спорт;
 -история развития легкой атлетики в России и за рубежом;
 -правила поведения в зале, техника безопасности;
 -правила личной гигиены и врачебный контроль;
 -анатомо-физиологические особенности организма человека.

Учащиеся в группе УТ должны уметь:

-овладение техникой выполнения легкоатлетических упражнений;
 -овладение терминологией строевых упражнений;
 -умение владеть методами построения тренировочного занятия;
 -проведение разминки самостоятельно и помощь тренеру в проведении занятия;
 -изучение правил соревнований

Общая физическая подготовка включает:

Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, скамейке, канате и др.).

Упражнения для мышц туловища и шеи - упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибы. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза - бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, бег прыжками и др.

Упражнения для развития гибкости - выполнение специальных упражнений и действий с максимальной амплитудой движения.

Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора присев, из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

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

Подвижные игры: Народные игры, народные виды спорта.

Специальная физическая подготовка включает:

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выполнение упражнений и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

Упражнения для развития выносливости - выполнение упражнений и их комбинаций в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

Упражнения для развития ловкости - выполнение упражнений на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера; выполнение упражнений на внезапное неизвестное действие соперника.

Восстановительные мероприятия.

- педагогические

Оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем специальных подобранных подвижных игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения на внимание скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

- психологические

К ним относятся аутотренинг, психопрофилактика, психомышечная тренировка, мышечная релаксация, сон, отдых, интенсивный или комплексный отдых, исключение отрицательных эмоций

- медико-биологические

К ним относится: рациональное питание, витаминизация, массаж и его разновидности, спортивные растирки, физиотерапия, фармакологические и растительные средства. Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется 2 раза в год, текущий – по мере необходимости или по назначению врача в индивидуальном порядке.

Техническая подготовка легкоатлета

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. *Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов.* При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные

усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения *эффективной техникой* является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас Двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видеоманитофона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая

подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипел-чезе.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних -- правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других - только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

Тактическая подготовка легкоатлета *Спортивная тактика* – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

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

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Контрольно – переводные нормативы

	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2
разряд	б\р	б\р	б\р	3 юношеско го	50% 1 юношеско го
возраст	9	10	11	12	13
девушки					
30м.(сек.)	6,2-- 6,0	5,9 -6,0	5,7-5,9	5,5-5,7	5,2-5,5
Длина с места(см.)	130- 140	140-150	150-160	160-170	170-180
Пресс за 30 сек. (кол-во раз)	6-8	8-10	10-12	13-15	16-18
400 м.(сек.)	-	-	-	1,20-1,30	1,15-1,20
1000 м.(мин.)	-	-	-	4,00-4,15	3,40-4,00
Тройной прыжок с места (см.)	-	-	-	570	610
юноши					
30м.(сек.)	6,2-- 6,0	5,8 -6,0	5,6-5,8	5,3-5,6	5,0-5,3
Длина с места(см.)	130- 140	140-150	150-165	165-180	180-195
Подтягивание	1	2	3-4	4-6	6-8
Пресс за 30 сек. (кол-во раз)	6-8	8-10	10-12	13-16	16-19
400 м.(сек.)	-	-	-	1,10-1,20	1,05-1,10
1000 м.(мин.)	-	-	-	3,10- 3,20	3,05- 3,15

Повышение квалификации.

Проходить курсы повышения квалификации в межаттестационный период. Посещение открытых уроков, ведущих тренеров-преподавателей, обслуживание соревнований как судья по спорту, участие в семинарах, научно-практических конференциях по своему виду спорта. Проходит по плану школы учебу по охране труда и санитарному минимуму.

- **Условия реализации программы** : спортивный зал, беговая дорожка, стадион
- **Формы аттестации** : сдача контрольных нормативов.
- **Оценочные материалы (пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов):** контрольные нормативы.
- **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включают в себя описание:**
 - - обеспечение программы методическими видами продукции .
 - - дидактический и лекционный материалы.

1. Обязательная литература:

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
2. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
3. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
4. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
5. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
6. А.Л. Попов. Спортивная психология. 2000.
7. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.

2. Дополнительная литература:

1. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. 1986.
2. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
3. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
4. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
5. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.

Интернет-ресурсы:

1. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
2. Материалы для учителя физической культуры на сайте Zavuch.Info
3. Материалы для учителей физической культуры на сайте Продленка