

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва № 2 Московского района  
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На заседании тренерского совета  
протокол № 12 / 23  
« 29 » августа 2023 года



Директор ГБУ ДО СШОР № 2  
Московского района

Д.И. Еремин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020), Федеральным законом от 04 декабря 2007 № 329 (ред. От 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.

Санкт-Петербург

2023

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе
4. Программно- методическое обеспечение
5. Прогнозируемые результаты.
6. Система контроля
7. Литература
8. Приложение



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительной направленности осуществляется государственным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой олимпийского резерва № 2 Московского района Санкт-Петербурга (далее Учреждением), направлена на удовлетворение потребностей граждан в сохранении и укреплении здоровья, физической подготовке и физическом развитии, включающая в себя в том числе проведение физкультурных мероприятий.

Содержание дополнительной образовательной программы спортивно-оздоровительной направленности выстроено в соответствии с:

- ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 №115 (с изменениями и дополнениями от 21.01.2019г., 08.11.2022г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 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»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 декабря 2020 г, регистрационный № 61238), с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22 февраля 2022 г. № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 февраля 2022 г., регистрационный № 67554;
- Уставом Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва № 2 Московского района.
- Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации (ст. 14 ФЗ «Об образовании в РФ»).

**Направленность** – спортивно-оздоровительная - программа направлена на освоение теоретических и практических знаний, формирования двигательных умений и навыков универсального характера, позволяющих обеспечить успешную адаптацию ребенка к систематической и спортивной деятельности и заложить основу устойчивости привычки к выполнению спортивных упражнений, как обязательному условию гармоничного физического развития личности и укрепления здоровья на протяжении всей жизни.

**Актуальность программы** - состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста или способностей.

Одним из направлений, способствующих решению этих **задач**, является создание в Учреждении на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительный этап (СО) этап для детей от 6 до 8 лет, а так же для детей 9 -18 лет (17 лет включительно) имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе спортивно-оздоровительный этап помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой после основного учебно-образовательного процесса.



Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Цель** дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности:

Создание благоприятных условий для всестороннего развития физических качеств, интеллектуальных и духовных-мировоззренческих качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и способностями детей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Достижение поставленной цели определяется решением следующих **задач**, характер которых диктует физкультурно-оздоровительная направленность педагогического процесса:

- приобщение детей 6 – 8, 9 – 17 (18) лет к ценностям здорового образа жизни;
- формирование средствами легкой атлетики включающих базовых двигательных умений и навыков, составляющие: бег, прыжки, метания, составленные из физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.
- расширение функциональных возможностей детского организма и повышение уровня его физической подготовленности с акцентом на развитии двигательно-координационных способностей, во многом определяющих успешность быстрого и прочного овладения двигательными умениями спортивного характера;
- развитие в процессе занятий волевого комплекса, инициативности, произвольности, способности к двигательному-творческому самовыражению, стимулирование коммуникативной и познавательной активности в различных формах двигательной деятельности;
- развитие компетентности в сфере физической культуры через интерес к различным видам спорта, к людям, включенным в мир спорта, к себе и сверстникам, как участникам физкультурно-спортивной деятельности.

***Обучающие:***

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

***Развивающие:***

- Способствовать развитию двигательной активности за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- Формирование развития опорно-двигательного аппарата, развитие глазомера, ориентировки в пространстве; овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

***Воспитательные:***

- Воспитание потребностей в двигательной деятельности;



- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы спортивно-оздоровительной направленности: от 6 до 18 лет (17 лет включительно), желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Формы и режим занятий:

Годовой учебный план спортивно-оздоровительной программы по легкой атлетике рассчитан на 39 недель учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая, праздничные (не рабочие) дни занятия не проводятся.

Группы спортивно-оздоровительной направленности комплектуются в соответствии с возрастными нормами:

6-7 (8)

8-9 (10)

9-10 (11)

10-11 (12)

12-13 (14)

14-15 (16)

16-17 (18)

### **1.1. Форма проведения занятий**

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка,

- для детей 6-7 лет и 8-9 (10) продолжительностью 1 академический час 2 часа в неделю (2 раза в неделю по 1- у часу каждое занятие);

- для детей 9-10 (11) и 10-11 (12) продолжительностью 2 академических часа 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие).

- для детей 10-11 (12) и 10-11 (12) продолжительностью 2 академических часа 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие).

- для детей 12-13 (14) и 14-15 (16) продолжительностью 2 академических часа 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие).

- для юношей и девушек 16-17 (18) продолжительностью 2 академических часа 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие).

Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;

- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся;



- умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;

- комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах её регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;

- знать правила подвижных игр;

- способы закаливания организма

Уметь: - выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- играть в различные подвижные игры;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Использовать приобретённые знания и умения практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов: Наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакции на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты. Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования  
по физической, технической и спортивной подготовке для спортивно-  
оздоровительных групп.**

Периоды обучения	Миним. возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
Спортивно-оздоровительный					
Весь период	6	8	20	6	Выполнение нормативов ОФП

Учебно-тематический план рассчитан на 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. 7-мь из них праздничные дни, когда обучающиеся занимаются самостоятельно в домашних условиях. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы



гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении. Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре, декабре, марте и мае проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности и пожарной безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий. Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований утвержденного Учреждения для данной возрастной категории.

#### **Порядок приема детей в спортивно-оздоровительные группы.**

В ГБУ ДО СШОР № 2 Московского района в спортивно оздоровительные группы по виду спорта легкая атлетика **принимаются** дети, не имеющие медицинское противопоказания к занятиям спортом:

- Дети, желающие заниматься легкой атлетикой, но не достигшие установленного возраста для зачисления;
- Дети, желающие заниматься легкой атлетикой достигшие установленного возраста в календарный год зачисления, не прошедшие испытания для зачисления на этап начальной подготовки (далее - НП) в Учреждения (не выполнения нормативов по ОФП и СФП в соответствии с действующим ФССП по виду спорта легкая атлетика);
- Дети, желающие заниматься легкой атлетикой достигшие установленного возраста в календарный год зачисления на этап УТ, ССМ, ВМС, но не соответствующие этапу подготовки (отсутствие спортивного разряда, звания).

#### **Возрастные особенности развития детей.**

Все дети школьного возраста, согласно физиологической периодизации, делятся на 3 возрастные группы:

7 лет – конец первого периода детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и 17 лет у мальчиков наступает юношеский возраст.

В детском и особенно в подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значения, близких к предельным.

Напряжённая мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 70-76 уд/мин к 14-15 годам.

Развивая физические качества ребёнка в начальном тренировочном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных учёных, определивших наиболее оптимальные сроки для развития тех или иных физических качеств:

**Сила** – Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

**Быстрота** - Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, а у мальчиков продолжается и позже.



**Скоростно-силовые качества** начинают расти с 7-8 лет. Наибольший естественный прирост приходится на возраст от 10-12 лет до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

**Выносливость** – Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Анаэробная выносливость** – По утверждению многих учёных дети гораздо легче переносят соревнования в беге на длинные дистанции (3000м), нежели на 200-800м. Это связано с тем, что до 12-13 лет наблюдается незначительный рост анаэробной выносливости, более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

**Гибкость** - Общеизвестно мнение, что дети более гибкие, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. В детском возраст позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

Из всего вышесказанного следует вывод, что начальный период подготовки юных легкоатлетов является наиболее подходящим (сенситивным) для развития гибкости, быстроты и общей (аэробной) выносливости, также благоприятным для начала формирования скоростно-силовых качеств.

#### **Упражнения по общей физической подготовке**

Упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перерезанием. Комбинированные эстафеты.

## **2. Учебно-тематический план спортивно-оздоровительных групп.**

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап	
	до 2-х лет	3 года и свыше
Количество учебных недель	39	39
1. Практическая подготовка, из них:	154	230
- Общая физическая подготовка	142	102
- Специальная физическая подготовка	10	48
-Техническая подготовка	-	80
2. Теоретическая подготовка	2	4



Общее количество часов в год	156	234
------------------------------	-----	-----

### 3. Основные средства тренировочных нагрузок в группе на группах 1-2 годах обучения

Средства подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего за год
1. Практическая подготовка	17	17	18	17	16	17	18	17	18	154
ОФП (ОРУ, спортивные игры, круговая тренировка), (час)	16	16	16	16	15	16	16	16	16	143
Специальные беговые и прыжковые упражнения, (час)	1	1	2	1	1	1	2	1	2	12
Техническая подготовка (час)										-
1. Теоретическая подготовка, (час)	1				1					2
<b>Кол-во часов в месяц:</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>156</b>

### Основные средства тренировочных нагрузок в группе на группах 3 года обучения и выше.

Средства подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего за год
1. Практическая подготовка	25	26	25	26	25	24	28	23	28	230
ОФП (ОРУ, спортивные игры, круговая тренировка), (час)	14	15	14	14	14	13	15	14	15	128
Специальные беговые и прыжковые упражнения, (час)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	26
Техническая подготовка (час)	8	8	9	9	9	8	9	8	8	76
1. Теоретическая подготовка, (час)	1			1	1			1		4
<b>Кол-во часов в месяц:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>234</b>

### 4. Требования к уровню подготовки учащихся.

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

**1. Личная и общественная гигиена.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

**2. Режим для школьников, занимающихся спортом.** Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.



**3. Режим питания юных легкоатлетов.** Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

**4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.** Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

**5. Контроль пульса во время тренировочного занятия.** Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

**6. История развития и современное состояние легкой атлетики.** Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики.

**7. Травмы, заболевания.** Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

**8. Правила соревнований.** Положение о соревновании. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

**9. Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения.**

ТБ – 02-2022 Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по легкой атлетике – не реже раза в 6 месяцев

014 – ИОТ - 2022 Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований. – не реже раза в 6 месяцев

014 – ИОТ – 2022 Инструкция по охране труда при занятиях спорт зале – не реже раза в 6 месяцев.

ТБ – 03 - 2022 Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале – не реже раза в 6 месяцев.

**Оценка уровня знаний по теории легкой атлетике.**

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

#### ***Инструкторская и судейская практика.***

1. Овладение терминологией и командным языком для построения группы.
2. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
3. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.
4. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.
5. Характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе.

### **Практическая подготовка**

#### ***1.Общая и специальная физическая подготовка.***



Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Бег по равнине и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

### **2. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук.

Совершенствование основных элементов техники бега и спортивной ходьбы в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов.

### **3. Соревнования и оценка контрольных упражнений.**

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

Если учащиеся выполняют требования контрольно-переводных нормативов по специальной и общей физической подготовке, они переводятся в учебно-тренировочные группы в соответствии с возрастом.

### **Общая физическая подготовка (ОФП) Весь период обучения.**

Основной задачей группы СОЭ обучения является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники бега.

Основная работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.

### **Для решения поставленных задач используется:**

- кроссовая подготовка;
- ходьба по пересеченной местности, по лесу. Спортивные игры: футбол, русская лапта, баскетбол, волейбол, снайпер, захват знамени.
- подвижные игры: эстафеты «веселые старты», «казаки-разбойники» и др.
- имитационные упражнения (на месте, в движении).
- выполнение круговой тренировки;
- развитие скоростно-силовых качеств.

### **Специальная физическая подготовка (весь период обучения)**

Специальная физическая подготовка включает в себя обучения общей схеме выполнения техники бега. Особое внимание обращается на свободное передвижение, индивидуально подходящее для каждого обучающегося. Основной задачей являются обучения специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бега и спортивной ходьбы, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников:**

После окончания обучения, обучающиеся **должны знать:**

1. Способы пробегания дистанции по скорости.
2. Выполнение специальных и подготовительных упражнений;
3. Отличительные особенности бега и спортивной ходьбы;
4. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, бега по своим дорожкам.
5. Правила поведения на соревнованиях;
6. Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

### **Уметь:**



1. Пробегать дистанцию до 3(6-8) км в низкой интенсивности.
2. Знать основные элементы бега и спортивной ходьбы
3. Освоение техники спортивной ходьбы;
4. Преодоление дистанции по кругам и своим дорожкам.
5. Финишное ускорение;
6. Выполнение контрольных нормативов.

### **Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни. Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие. Основными воспитательными средствами являются: личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с детьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

#### **Основные задачи этого вида подготовки:**

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально – психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, с родителями, как в



процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью).

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ход отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Все многочисленные средства восстановления подразделяют на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

#### Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

#### Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

#### Медико-биологические средства восстановления

1. Рациональное питание.
2. Витаминизация.
3. Массаж и его разновидности.
4. Физиотерапия.
5. Курортотерапия.
6. Фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.



## Методическое обеспечение

	Методические пособия
1.	Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-288с.; Малков Ю.П. Лёгкая атлетика в школе: Учебно- методическое пособие. -2-е изд.- Ижевск: ГОУВПО «УдГУ», 2006.-138с. Учебник тренера по легкой атлетике/ под ред. Л.С.Хоменкова. –М.: Физкультура и спорт,1982 Н.Г.Озолин «Путь к успеху» Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985 Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.-272 Организация и судейство соревнований по легкой атлетике/ Сост. В.И. Лахов,- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 336 с. Макаров А.Н. Легкая атлетика - М.: Просвещение 1990. - 208 с.

### Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

#### **Педагогической помощи:**

- Разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности.
- Участие в региональных и всероссийских семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.
- Участие в региональных судейских семинарах с целью изучения и внедрения новейших разработок в области судейства.
- Распространение опыта работы на районном и региональном уровне.

#### **Консультативно-методической помощи:**

- Проведение педагогических и тренерских советов в рамках Учреждения.
- Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.
- Организация и проведение районных спартакиад школьников.
- Организация и проведение районных, областных соревнований.
- Участие в аттестации учителей физической культуры.
- Аттестация тренеров-преподавателей Учреждения.

#### **Повышение квалификации:**

- Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.
- Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней и в их судействе.
- Участие в районных, областных курсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.
- Обеспечение современной методической литературой.
- Изучение правил соревнований и изменений в них.
- Самовыдвижение на присвоение квалификационных категорий.
- Самообразование.
- Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

### Материально- техническое обеспечение







2 x10 м (сек)	менее	менее								
Челночный бег 3 x10 м (сек)	-	-	10,6 и менее	10,3 и менее	10,4 и менее	9,6 и менее	8,2 и менее	7,8 и менее	-	-
Бег 20м. (сек.)	4,8 и менее	4,5 и менее								
Бег 30м. (сек.)	-	-	6,8	6,7	6,2	5,9	-	-	-	-
Бег 60 м (сек)	-	-	-	-	-	-	10.6	9.9	10.2	9.7
Бег 1км. (мин. сек.)	6.50	6.30	6.35	5.50	5.50	5.10	-	-	-	-
Бег 2км. (мин. сек.)	-	-	-	-	-	-	12.00	9.30	11.30	9.00
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	-	10	-	13	-	15		17	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		2 9		5 16		7 20		8 25		9 30
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук						Касание ладонями (фиксация 3 сек)			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	115	120	135	140	150	160	165	170	180	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	12	14	15	17	18	19	21	22	24	26
Уровень спортивной квалификации	Без выполнения спортивного разряда						Спортивные разряды 3 юн- 2 юн. р		Спортивные разряды 2 юн. -1 юн	

## 7. Литературы:

### Для педагога:

1. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-143с.
2. Найминова Э Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: Феникс, 2001-256с.
3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физ. культ./Под ред. Ю.М. Портнова.- Изд.3-е перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1988.-288с.
5. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
6. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
7. Григорьев В.М. Играйте в лапту –М: «Физкультура и спорт» 1988г
8. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. Издательство «Физкультура и спорт»: М.1971
9. Фёдорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы ФГОС/ М: Издательство «Экзамен», 2016.-46



10. Фёдорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 9-11 классы ФГОС/ М: Издательство «Экзамен», 2016.-46
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренировок. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-192с.
12. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. - М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
13. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г. Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.
14. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М.: Физическая культура и спорт, 1989.-95с.
15. Гришин В.Г., Гришин И.Г. Малые олимпийские игры в сельской школе: Из опыта работы. - М.: Просвещение, 1989.-63с
16. Гоголев Ф.В., Уваров В.А. Твёрже шаг, товарищ ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1986г.-80с.
17. Малков Ю.П. Лёгкая атлетика в школе: Учебно- методическое пособие. – 2-е изд Ижевск: ГОУВПО «УдГУ», 2010.-138с.
18. Кузнецов В.С. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 5кл: метод Пособие, стереотип.- М.,: Дрофа, 2006- 253.
19. Лыжный спорт и методика его преподавания: Учебник вузов/ В.В.Фабрей, Г.В. Скоросхватов; Под общ ред В.В.Фабрей, Г.В.Скоросхватовой- СПб.: изд-во РГПУ им А.И. Герцена, 203.-516с
20. Коволенко В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9кл Универсальное издание по физкультуре.- М.: 2010- 400с
21. Петров П.К. Гимнастика в школе: Учебн пособие. Ижевск: изд Удм. Ун-т, 2010г
22. Физическая культура. Раб пр-ма. Предм линия уч-в А.П.Матвеева 5-9кл., 2012г
23. Примерные программы по учебным предметам. П 76 Физ культура. 5-9кл.-М.: Просвещение2010 , 64с. (Стандарты второго поколения)
24. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/ авт.-сост. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва.-3-е изд. стереотип.-М.: Планета, 2013.-336с.
25. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учебное пособие для ср. спец. учебн. заведений-2-е изд.; 1989.-384с.

#### **Для учащихся:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для начальной школы. - 12-ое изд.- М.: Просвещение, 2011.-190с.
2. Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского.- 7-ое изд.- М.: Просвещение, 2011.-156с.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского.- М.: Просвещение, 2011.-156с.
4. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.-239 с.
5. Красота и здоровье С. Розенцвейг, издательство «Физкультура и спорт»
6. В.Г. Васильков, «От игр к спорту»
7. Н.А. Соловьёв, И.А. Варнавский, Г.Б. Северухин «История развития физической культуры и спорта в Удмуртии»



8. Травин Ю.Г. Бегай на здоровье. - М.: Советский спорт, 1988.-48с (Физкультурная библиотека школьника)
9. Архипов Е.М. За здоровьем на велосипеде. - М. Советский спорт, 1989.-48с (Физкультурная библиотека школьника)
10. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.-48с (Физкультурная библиотека школьника)
11. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья: Учебное пособие для дошкольного возраста. - М.: ЭКСМО, 1995.-128с.

#### **Интернет-ресурсы**

12. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
13. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
14. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
15. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
16. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
17. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.



## 8. ПРИЛОЖЕНИЕ

### Картотека тренировочных (двигательных) заданий

Комплекс Б-1:

Спринтерский/барьерный / эстафетный бег

Карточка Б-1.1



Задача: обучать технике преодоления барьеров (препятствий)

Задание: подготовить дистанцию с различными элементами для прыжковой тренировки

(вертикальное – горизонтальное преодоление), которые расставлены произвольно

Вероятное поведение занимающихся: новички нерешительны перед препятствием и часто приземляются безопасным способом (на обе ноги).

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать по возможности ритмично;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

Рекомендации:

- после преодоления препятствия сохранять равновесие;
- преодолевать препятствия, не прыгая вверх;
- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- использовать руки для поступательного движения, а не для сохранения равновесия.

Последовательность обучения:

- использовать различные препятствия (высокие, низкие, длинные);
- использовать разную расстановку препятствий;
- менять последовательность препятствий;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препятствия

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры