

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Александровка
муниципального района Ставропольский Самарской области
Структурное подразделение дополнительного образования детей детско-юношеская
спортивная школа муниципального района Ставропольский
(СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с.Александровка)

Принята на заседании
Методического совета
Пр. №1 «38» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с.Александровка
Мотовичев /С.В.Мотовичев
«38» 08. 2020г.

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель СП ДОД ДЮСШ
м.р.Ставропольский
Казаева /В.П.Казаева
«31» 08 2020г.



Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности отделения легкая атлетика
«молодая легкоатлетическая гвардия» для детей в возрасте с 5 до 7 лет.

Срок реализации: 1 года

Составили:
Старший инструктор-методист - Стаканов Е.В.
Тренер-преподаватель - Стаканова Н.В.

2020 г.

Информационная карта дополнительной программы
СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский

Ф.И.О. тренера

Стаканов Евгений Владимирович

Стаканова Наталья Вячеславовна

Тип программы

модифицированная

Образовательная область

физическая культура

Направленность деятельности

физкультурно – спортивная

Способ освоения содержания образования

алгоритмический

Уровень освоения содержания образования

общекультурный

Уровень реализации программы

Дополнительное образование

Формы реализации программы

групповая, индивидуальная,

индивидуально-групповая

ВВЕДЕНИЕ

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных.

Для человека было всегда естественным бегать, прыгать и метать, защищаясь или добывая себе пищу. Еще много веков до нашей эры некоторые народы Южной Америки, Африки и Азии проводили специальные соревнования в прыжках и беге. Однако, подлинный расцвет легкой атлетики, как вида спорта, наступил в Древней Греции. Именно там тренировки и состязания в беге, прыжках и метании называли легкой атлетикой.

Этот замечательный вид спорта дает возможность человеку проявить самые разные качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость.

Практически любому мальчишке или девчонке можно подобрать вид легкой атлетики, подходящий для него по анатомо-физиологическим способностям.

Но хорошее телосложение или выдающиеся физиологические особенности организма еще не сделают из вас чемпионов. Это лишь благоприятные предпосылки, задатки. Успех придет после многих лет напряженного труда. Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступными, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, требуется только желание бегать, эти упражнения с детства сопровождают человека в повседневной жизни. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем детского организма (например, прыжки и метания укрепляют мышцы опорно-двигательного аппарата). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решаются задачи гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с 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 экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации

здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний (наркомания, туберкулез).

Обоснованием необходимости создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура играет значительную роль в деятельности школьника, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность, которая вызывает ряд серьезных изменений в организме человека.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что 82-85% дневного времени большинство учащихся находятся в статистическом положении (сидя). Даже у школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организационные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. У малоподвижных людей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость...

В результате многочисленных исследований выявлено, что среди детей дошкольного и школьного возраста практически здоровыми признаются немногие, около 14-15%.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление при продолжительном и напряженном умственном труде, - это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность. При систематических занятиях физической культурой происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряженная умственная деятельность невозможна без движения. Если взглянуть на думающего школьника, видно, как собранно вся мускулатура его лица, рук, тела. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как сигналы от мышц активизируют

деятельность мозга, а также вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший вкус физических упражнений стремится регулярно заниматься ими.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности школьника.

Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей приобретение организмом характерных для него форм. Все эти факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность. На одних возрастных этапах имеются предпосылки развития восприимчивости к одним аспектам действительности, на других - к другим. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший вкус физических упражнений стремится регулярно заниматься ими.

Пояснительная записка

Нормативно – правовая база, обеспечивающая деятельность педагога:

1. Основные положения Конвенции о правах ребенка.
2. Закон РФ «Об образовании».
3. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
4. ФГОС начального общего образования./ Приказ МО РФ от 06.10.2009. № 373.
5. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – М.: Просвещение, 2010
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. № 03-296;

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделения легкая атлетика «молодая легкоатлетическая гвардия» для детей в возрасте с 5 до 7 лет, (далее- Программа), разработана в СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с.Александровка, (далее-ДЮСШ).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ и детско-юношеского клуба, из материалов учебника «Легкая атлетика» и с учетом методических рекомендаций А.А. Гужаловского «Основы теории и методики физической культуры». В данной программе отражены основные задачи и построение учебно- тренировочного процесса в группах СОГ на учебный и календарный год. Данный проект программы

рассчитан на возраст от 5 до 7 лет, предполагает постоянную работу по его дополнению и совершенствованию в течении этого возрастного периода, и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно: непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- учета интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных объединений и организаций.

Главная цель программы

– Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через учебно-тренировочные занятия легкой атлетикой.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи: Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям л/атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В данной программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на весь период, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 46 недель.

В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики и иных циклических видах спорта (спортивное ориентирование, триатлон и т.д). Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в м.р. Ставропольский.

Новизна данной программы заключается в организации взаимовыгодного сотрудничества

между образовательными учреждениями, взаимоотношений с родителями регулируется договором об оказании услуги по дополнительному обучению в детско-юношеской школе на базе образовательного учреждения по месту жительства, а также в рамках межсетевого взаимодействия.

Это обусловлено тем, что школа не имеет собственного помещения, специального инвентаря, оборудования, а образовательные учреждения могут предоставить данное оборудование и помещение.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений и тестов, восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства (обучения) решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Как уже ранее сказано, программа рассчитана на длительный возрастной период обучения учащихся в возрасте с 5 лет. Время, отведенное на обучение составляет: 3,5 часа в неделю при 46 неделях обучения (161 часа) или 52 недель (182 часа).

Важное значение в многолетней подготовке приобретает знание возрастных особенностей. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов. Программа реализуется поэтапно, для каждого года отдельно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей.

Учебное планирование и требования по программе к обучающимся

Для реализации поставленных задач Программа предусматривает оптимальный режим работы в группах СОГ:

Срок реализации программы 1 год;

Возраст обучающихся 5-7 лет;

Период обучения 46-52 недели;

Количество занятий 2-4 раза в неделю;

Количество часов в неделю 3,5 часа;

Численность детей в группе от 15 до 25 человек.

Учебное планирование и требования по программе к обучающимся

Учебно-тренировочный план, (далее-План) на 46 недель учебно-тренировочных занятий в СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский и с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях учреждения ДОД и для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере, учебных сборах, походах.

Для оценки эффективности средств и методов тренировки используется в соответствии с

контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

| Этап подготовки СОГ | Возраст обучающихся (лет) | Максим. число об-ся в группе (чел.) | Учебные часы в неделю (час) | Годовая нагрузка (часов) | | | | | Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения |
|---------------------|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|---|
| | | | | 46 недель | | 52 недели | | | |
| | | | | Модуль 17 недель | Модуль 9 недель | Модуль 17 недель | Модуль 29 недель | Модуль 6 недель | |
| Ознакомительный | 5-7 | 25 | 3,5 | 161 | | 182 | | | выполнение нормативов по ОФП |

| № п/п | Разделы подготовки | Часы |
|-------------------------------|--|------|
| Ознакомительный этап обучения | | |
| 1 | Теория | 7 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 60 |
| 3 | Специальная физическая подготовка и техническая подготовка | 46 |
| 4 | Техническая, тактическая подготовка | 32 |
| 5 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях | 14 |
| 6 | Медицинское обследование | 2 |
| 7 | Общее количество часов | 161 |

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

| № п/п | Разделы подготовки | Часы |
|-------------------------------|--|------|
| Ознакомительный этап обучения | | |
| 1 | Теория | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 69 |
| 3 | Специальная физическая подготовка и техническая подготовка | 50 |
| 4 | Техническая, тактическая подготовка | 35 |
| 5 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях | 16 |
| 6 | Медицинское обследование | 2 |
| 7 | Общее количество часов | 182 |

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю по модулям,
 Ознакомительный этап для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель

| Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ | | Начально-ознакомительный модуль | Основной-вспомогательный модуль |
|--|--|---------------------------------|---------------------------------|
| | | 17 недель | 29 недель |
| № п/п | Разделы подготовки | Часы | |
| 1 | Теория | 3 | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 40 |
| 3 | Специальная физическая подготовка и техническая подготовка | 16 | 30 |
| 4 | Техническая, тактическая подготовка | 16 | 16 |
| 5 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях | 2 | 12 |
| 6 | Медицинское обследование | 1 | 1 |
| 7 | Количество часов в модуле | 58 | 103 |
| | Общее количество часов на 46 недель | 161 | |

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю по модулям,
 Ознакомительный этап для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели.

| Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ | | Начально-ознакомительный модуль | Основной-вспомогательный модуль | Углубленный модуль |
|--|--|---------------------------------|---------------------------------|--------------------|
| | | 17 недель | 29 недель | 6 недель |
| № п/п | Разделы подготовки | Часы | | |
| 1 | Теория | 3 | 4 | 3 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 40 | 9 |
| 3 | Специальная физическая подготовка и техническая подготовка | 16 | 30 | 4 |
| 4 | Техническая, тактическая подготовка | 16 | 16 | 3 |
| 5 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях | 2 | 12 | 2 |
| 6 | Медицинское обследование | 1 | | 1 |
| 7 | Количество часов в модуле | 58 | 102 | 22 |

Важным условием выполнения поставленных задач является организация практических и теоретических занятий, восстановительных мероприятий, и участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, праздниках.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП;
- участие на спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

По окончании первого года обучения обучающиеся должны:

- знать и уметь представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене, о влиянии легкоатлетических упражнений на организм детей, об олимпийской эмблеме и символике.
- соблюдать порядок и безопасность при выполнении упражнений.
- уметь выполнять ОРУ(общеразвивающие упражнения) и СБУ(специально-беговые упражнения),
- выполнять контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Физическая подготовленность:

- знать и иметь представление об основных физических качествах,
- участвовать в соревнованиях
- выполнять контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.
- уметь самостоятельно выполнять перед соревновательную разминку,
- контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.
- участвовать в соревнованиях и улучшать спортивные результаты прошлого сезона.

Первый год обучения:

Обучение беговым и двигательным качествам проводится через игру. Двигательные качества группируются по преимущественному проявлению силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости движений. Выделяют также скоростно-силовые качества, скоростную и скоростно-силовую выносливость. В основе двигательной активности является биологическая потребность организма в движении. В каждом возрастном периоде

определяется свой объем двигательной активности. Давно известно, при недостатке двигательной активности начинается атрофия мышечной и костной ткани, нарушаются функции сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, ухудшается осанка, развивается близорукость, повышается восприимчивость к простудным заболеваниям.

Средства и методы подготовки

Наиболее характерной особенностью метода является использование физических упражнений. Их применение требует активного участия в процессе. Физические упражнения, применяемые на тренировке, делятся на:

- гимнастические,
- спортивно-прикладные,
- игры, развивающие физические качества;
- специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

Основное средство обучения и тренировки легкоатлета – это различные физические упражнения, вспомогательные - слово и показ, рассказ.

В практике широко используются пять видов упражнений.

1. Основные упражнения - это упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет.
2. Подводящие упражнения - способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений.
3. Общеразвивающие упражнения - посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена.
4. Специальные упражнения - упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков(техники) специфических для того или иного вида легкой атлетики.
5. Вспомогательные упражнения - не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль. Они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т.д. К ним относятся виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется.

Применение одних и тех же средств может осуществляться по-разному.

В зависимости от этого говорят о том или ином методе обучения или методе тренировки.

В процессе подготовке легкоатлетов практически используются все основные методы но характер их применения- последовательность, объем, интенсивность и т.д.

Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться сути изучаемого упражнения. Объяснение сопровождается показом упражнения демонстрацией наглядных пособий- фотоснимков, кинограмм, рисунков. Для детей младшего возраста больше подходит метод показа – наглядность. Чем ученики моложе и технически менее подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым и четким показ.

При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее

совершенствовании) используют целостный и расчлененный методы.

Целостный метод заключается в выполнении всего упражнения или его основной части (гладкий бег, прыжки в длину и в высоту).

Расчлененным методом изучение по частям (метания молота, прыжки с шестом).

Равномерный метод, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью.

Переменный метод характеризуется чередованием интенсивности усилий.

Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются интервальным и повторным.

Контрольный и соревновательный методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки.

Методы организации работы:

- Фронтальный метод (все одновременно)
- Групповой (последовательно группами)
- Поточный (один за другим)
- Индивидуальный.

Виды подготовки легкоатлета

Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.

Физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной подготовки (СФП).

Цель ОФП - гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействия на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется костно-мышечный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движения, повышается уровень двигательных качеств.

Цель СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Начинаям юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Сила - важнейшее качество. Развитие силы осуществляется регулярным повторением упражнений с отягощениями, преодолением массы собственного тела и преодолением сопротивления партнера.

Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время (длительный бег с умеренной скоростью).

Техническая подготовка

Включает в свое содержание различные средства, направленные на обучение, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве.

Спортивная техника - это способ выполнения изучаемого упражнения. При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл

которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения.

Тактическая подготовка

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований.

Морально-волевая подготовка.

Создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям спорта. Только обладая необходимыми качествами, трудолюбием, настойчивостью можно достичь высоких результатов.

Теоретическая подготовка

Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, повышающих эффективность тренировочного процесса. Сегодня тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Методическое обеспечение программы

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы на основных этапах подготовке. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле; объемам тренировочных нагрузок.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преимущество задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП.
3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.
6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки были использованы контрольные нормативы и тесты которые проводились по плану тренировочных циклов в зависимости от года, и периода.

Предварительный педагогический контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.

Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.

Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

План-схема годичного цикла подготовки

В этом разделе раскрываются:

- a. содержание и последовательность изучения программного материала по месяцам;
 - b. объемы основных параметров подготовки;
 - c. виды контроля над общей и специальной физической, технической и тактической подготовками по этапам годичного цикла;
- план-схема годичного цикла включает:
- структуру годичного цикла;
 - основные задачи по этапам подготовки;
 - распределение объемов основных средств тренировки;
 - сроки проведения соревнований и контрольных испытаний.

План-схема годичного цикла подготовки разработан на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели

ДОСУГОВО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В условиях гуманизации и гуманитаризации образования значительное внимание уделяется вопросам воспитания и развития учащихся. Воспитание рассматривается как целенаправленный процесс создания максимально благоприятных условий для создания личности каждого ребенка и формирование духовно-нравственных и гражданских качеств, ценностей ориентаций и высокого уровня воспитанности, личностно-значимых позиций, связанных с вопросами самосознания, самоактуализации, самоопределения и самовыражения.

Нет деления на учебную и воспитательную деятельность. Специально организованной

деятельностью является само учебное занятие, поскольку оно само уже носит воспитательный аспект. Еще одной организацией деятельности являются вне учебные дела : Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер- преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, спортивных праздников, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине, требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Анализ работы показал, что не нужно останавливаться на половине пути. После получения хороших результатов в не? были внесены необходимые дополнения и коррективы, а также разработаны учебные планы для четвертого и пятого года обучения. Поэтому было принято решение продолжить работу по скорректированной программе с новым количеством детей. Дети, занимаясь легкой атлетикой, добились определенных положительных результатов, и достигли поставленной цели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
7. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.

- 37 с.

10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285с.

12. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.

13. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.

14. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.

15. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Виша школа, 1987. - С 229-231.

16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физ- культура и спорт, 1980. - 255 с.

17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

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

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

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

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

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

