Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа муниципального района Караидельский район Республики Башкортостан

Согласовано
Заместителем директора по УВР
_____ Букина Р.М.
от 01.09.2022г.

Утверждаю
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
МР Караидельский район РБ
_____ Муллаяров Р.У.
Приказ № 47 от 01.09.2022г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике на 2022-2023 учебный год

Срок реализации – 1 год

Тренер-преподаватель –
Гареева Элина Вячеславовна

Принято на педагогическом совете
МАОУ ДО ДЮСШ МР Караидельский район РБ
Протокол № 1 от 30.08.2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка…….3
2. Учебный план……4
3. Методическая часть……..……5
   Теоретическая подготовка…….……..…….5
   Общая и специальная физическая подготовка……..…….6
   Техническая подготовка……..……...7
4. Контрольные нормативные требования……8
5. Воспитательная работа……...9
6. Психологическая подготовка…….……10
7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию……10
8. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……..…… 10
9. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)……11
10. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса……11
11. Материально-техническое обеспечение……..……12
12. Ожидаемые результаты……..……12
13. Список литературы……..…….…….……13
14. Перечень Интернет-ресурсов……13

1. Пояснительная записка.

Общеразвивающая программа для Караидельской детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по легкой атлетике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями, Приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика".

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

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

Подготовка юных легкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности. Известно, что существует большое количество детей 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 СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Основные задачи для спортсменов, занимающихся в спортивно- оздоровительных группах:

–укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

–совершенствование техники избранного вида спорта;

–постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;

–повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;

–воспитание специальных двигательных и координационных качеств;

–возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;

–развитие физических качеств;

–углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;

–повышение психической устойчивости спортсмена;
–овладение тактическими действиями в процессе соревнований
–овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.
При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:
–целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;
–соразмеренности в развитии основных физических качеств;
–ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.
Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах спортивной тренировки.
Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность учебного года составляет 39 недель. Продолжительность учебного занятия при реализации общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся, на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
Спортивно-оздоровительный					
1 год	7-11	15	20	6	Выполнение нормативов ОФП

2.Учебный план
В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.
Она строится на основе следующих методических положений:
1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
Теоретическая подготовка

Тема: История развития легкой атлетики.

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта.(история)
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, региона и т.д.)

Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

-Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
-Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
-Понятие о гигиене и санитарии.
-Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
-Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
-Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.
-Понятие о гигиене и санитарии.
-Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.
-Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
-Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.
-Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема: Правила организации учебного процесса , нормы безопасного поведения

- Санитарные требования к спортивному залу.
-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
-Правильный отбор инвентаря

Тема: Самоконтроль

-Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
-Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.
-Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
-Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
-Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.
-Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Тема: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.

-Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление,

потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).
-Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

Общая и специальная физическая подготовка

Общефизическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, **специальная** - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для **общей физической подготовки** используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а **для специальной**- строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.
Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.
Под **общей физической подготовленностью** понимают физическое состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).
Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.
Развитие силы (силовая подготовка)
Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.
·Упражнения на снарядах и со снарядами
·Упражнения из других видов спорта
·Подвижные и спортивные игры
Развитие быстроты (скоростная подготовка)
Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
Подвижные и спортивные игры
Развитие выносливости
Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные спортивные игры
Развитие ловкости (координационная подготовка)
Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
Подвижные и спортивные игры
Развитие гибкости
Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.
Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения **для бегунов** (бег с высоким поднимаем бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения

ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения **прыгуна в длину** (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения, стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения, стоя и др.). Специальные упражнения **для метателя** (броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка-процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время.

Специальная выносливость-способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила- способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна)

Техническая подготовка

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- прыжки в длину
- метание мяча

На этом этапе необходимо:

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

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Техническая подготовка- это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого

применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.
Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязан. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр кинокольцовок, видеомагнитофонных записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).
Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются вначале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методик и бега, прыжков и метания мяч

4. Контрольные нормативные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:
- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и
индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:
Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся
СОГ.

Задачи:
Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.
Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводиться на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в

коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

- Подтягивание (мальчики), кол-во раз- выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:
Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1по 15 сентября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	Возраст	
		7-8 лет	**9-10-11 лет**
1.	**Бег 30 метров, сек.**	6,4	6,0
2.	**Прыжок в длину, см.**	140	155
3.	**Челночный бег 3х10 м, сек.**	10,0	9,3
4.	**Приседания за 1 минуту, кол-во раз**	38	42

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	Возраст	
		7-8 лет	**9-10-11 лет**
1.	**Бег 30 метров, сек.**	6,0	5,1
2.	**Прыжок в длину, см.**	150	165
3.	**Челночный бег 3х10 м, сек.**	9,5	8,8
4.	**Подтягивание, кол-во раз**	3	6

5. Воспитательная работа

Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:
- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
-бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.
Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

6. Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

7.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:
- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

8. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:
- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:
- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

9. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами медицины и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по медицины оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях.

10. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

11. Материально-техническое обеспечение.

Наличие: спортивный зал, маты гимнастические, шведская стенка, гимнастические скамейки, гантели (2-10 кг), гири (8-20 кг), штанги, теннисные мячи, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), щиты, конусы разметочные, эстафетные палочки, скакалки гимнастические,

12. Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья;
-воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
- привитие стойкого интереса к занятиям спорта;
-овладение основами теоретических знаний и практических умений легкой атлетики..

После прохождения программного материала обучающиеся:

Знают:

1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.
2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.
3. Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемов. Ошибки при выполнении техники бега их исправления.
4. Правила соревнований по легкой атлетике.
5. Основные средства восстановления.

Умеют:

1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Владеть техникой бега на короткие и длинные дистанции.
5. Выполнение контрольных упражнений.

Владеют навыками:

1.Техническими и тактическими действиями легкой атлетики.

2.Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

13. Список литературы

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика(многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
5. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

14. Перечень Интернет-ресурсов.

1. КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 **№1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон «**О физической культуре и спорте** в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 **№1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»