

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

* 1. **Пояснительная записка**

 Программа составлена для работы в МБУО "Ермаковская спортивная школа "Ланс" с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности.

 Дополнительная общеразвивающая программа "Лёгкая атлетика" (далее - программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу 01.03.2022);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

1. - Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); 5

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика» утверждённого приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 996;

- Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

- Устава МБУДО «Ермаковская спортивная школа «Ланс».

**Характеристика вида спорта**

 Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр.

 Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин).

 Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м), эстафетный бег (4 х 100 и 4 х 400 м). Соревнования по бегу - один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

 Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях). Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, зимой в закрытом помещении 4 - 6 дорожек. Ширина дорожки 1.22 м, линии, разделяющей дорожки 5 см. На дорожки наносится специальная разметка указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки.

 Определённое значение имеет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гаревыми, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов, таких как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных стартов технический комитет IAAFсертифицирует качество покрытия по нескольким классам.

 В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли - шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также организовываться пункты питания. В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 до 400 метров спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 до 800 метров начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша. Начиная с 2008 года IAAF начала постепенное внедрение новых правил, с целью повышения зрелищности и динамизма соревнований. В беге на средние, длинные дистанции и стипль - чезе снимать 3 худших по времени спортсмена. В гладком беге на 3000 метров и стипль-чезе последовательно за 5, 4 и 3 круга до финиша. В беге на 5000 метров также троих за 7, 5 и 3 круга соответственно.

 Начиная с чемпионата Европы 1966 года и Олимпийских игр 1968 года для регистрации результатов в беге на крупных соревнованиях, используется электронный хронометраж, оценивающий результаты с точностью до сотой доли секунды. Но и в современной лёгкой атлетике электроника дублируется судьями с ручным секундомером. Рекорды мира и рекорды более низкого уровня фиксируются в соответствии с правилами IAAF.

 Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

**Направленность (профиль) программы**

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и достижения спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва Ермаковского района и Красноярского края.

**Новизна и актуальность**

 Новизна программы для нашей спортивной школы в том, что она рассчитана на 6-8 часов в неделю. Учебный план даёт возможность более серьёзно заняться данным видом спорта и достичь призовых мест и спортивных разрядов.

 Актуальность программы обусловлена тем, что занятия создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, что соответствует запросу родителей (законных представителей) на дополнительное образование детей и социальному заказу муниципального образования.

 **Отличительные особенности программы**

Данная программа имеет продвинутый уровень усвоения и контрольные нормативы разработаны на основании ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика», обучение по программе предполагает участие в соревнованиях различного уровня, таким образом данная дополнительная общеразвивающая программа нацелена на воспитание спортсмена и достижение спортивного результата (завоевание призовых мест, получение спортивных разрядов, продолжение занятий спортом после выпуска из спортивной школы) по данному виду спорта.

**Адресат программы**

Данная программа предназначена для обучающихся от 9 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний и имеющие допуск врача-педиатра.

 Требований к уровню образования не предъявляется. Специального отбора не проводится, но в случае не сдачи контрольных нормативов в рамках проведения текущей аттестации, обучающимся предлагается перевестись на обучение по дополнительной общеразвивающй программе «Спортивно-оздоровительная подготовка», раздел «циклический вид спорта».

 Для обучения приглашаются дети с высокой спортивной мотивацией и желанием заниматься данным видом спорта.

 Наполняемость групп 10-15 человек.

 По составу группы могут быть одновозрастными и разновозрастными.

**Срок реализации программы и объем учебных часов, режим занятий**

 Данная программа рассчитана на 6 лет.

1-3 год – 6 часов в неделю, 216 часов.

4-6 год – 8 часов в неделю, 288 часов.

Занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 минут. После 45 мин. занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений.

**Формы обучения**

 Программа реализуется в очной форме. В случаях возникновения карантина, отмены занятий в связи с неблагоприятными погодными условиями и др. применяются дистанционные формы обучения в виде онлайн тренировок, предоставлении лекционного материала в электронном виде. Для реализации такой формы обучения составляются индивидуальные учебные планы в соответствии с локальным актом СШ «Положение об индивидуальном учебном плане обучения учащихся».

 Основу образовательного процесса с применением дистанционных технологий составляет целенаправленная интенсивная самостоятельная и самоконтролируемая работа самого учащегося.

 В учебно-тренировочном процессе применяются такие виды учебно-тренировочных занятий как:

1. групповые теоретические занятия (беседы, лекции)

2. практические занятия:

* групповые тренировочные занятия,
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, для подготовки к участию в соревнованиях,
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,
* текущая и итоговая аттестация.
	1. **Цели и задачи программы**

**Целью** дополнительной общеразвивающей программы является:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- профессиональная ориентация учащихся;

- подготовка спортивного резерва Ермаковского района и Красноярского края в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

- формирование общей культуры учащихся.

**задачи**:

1. обеспечить удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
2. сформировать у обучающихся углубленные знания о выбранном виде спорта;
3. обеспечить планомерный учебно-тренировочный процесс, соревновательную деятельность.
	1. **Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **1-3 год обучения** | **4-6 год обучения** | **Форма аттестации (контроля)** |
| **Недельная нагрузка в часах** |
| **6** | **8** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практи****ка** | **Всего часов** | **Теория** | **Практи****ка** |
| 1 | Теоретическая подготовка | **17** | 17 | - | **20** | 20 | - | Устный опрос |
| 1. | Общая физическая подготовка | **70** | 7 | 63 | **98** | 10 | 88 | Тестирование |
| 2. | Специальная физическая подготовка | **70** | 7 | 63 | **66** | 6 | 60 | Тестирование |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | **6** | - | 6 | **10** | - | 10 | Результат соревнований |
| 4. | Техническая подготовка | **32** | 3 | 29 | **58** | 6 | 52 | Тестирование |
| 5. | Тактическая подготовка | **17** | 2 | 15 | **17** | 2 | 15 | Тестирование |
| 6. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **4** | - | 4 | **4** | - | 4 | Выполнение нормативов в рамках промежуточной и итоговой аттестации |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | **-** | - | - | **5** | 1 | 4 | Частичная замена тренера и судейство на контрольных тренировках |
| 8 | Психологическая подготовка | **-** | - | - | **10** | 10 | - | Тестирование |
| **Итого часов** | **216** | **36** | **180** | **288** | **55** | **233** |  |

Учебный план рассчитан на 36 недель аудиторных занятости.

**Содержание учебного плана программы**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка 1-3 года обучения (17 часов)**

1. Физическая культура и спорт в России (2 ч.)

* физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
* место легкой атлетики в общей системе физического воспитания;
* легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение.

2. История развития легкоатлетического спорта (3 ч.)

* место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр;
* легкая атлетика в дореволюционной России;
* развитие легкой атлетики в СССР;

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 ч.)

* общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
* ознакомление с расположением основных мышечных групп;
* работоспособность мышц и подвижность в суставах;
* влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
* воздействие физических упражнений на дыхательную систему;

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль (2 ч.)

* гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
* временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой;
* использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма;
* личная гигиена спортсмена;
* вред курения и употребления спиртных напитков;
* гигиена в быту;
* правильное питание спортсмена;
* дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев

5. Места занятий, оборудование и инвентарь (2 ч.)

* оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

6. Основы техники видов легкой атлетики (2 ч.)

* общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
* индивидуальные особенности выполнения техники движений;

7. Методика обучения и тренировка (3 ч.)

* обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
* роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
* важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
* определение и исправление ошибок;
* разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании;
* участие в соревнованиях.

**Раздел 1. Теоретическая подготовка 4-6 года обучения (20 часов)**

1. Физическая культура и спорт в России (3 ч.)

* почетные спортивные звания;
* единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики;
* личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;

2. История развития легкоатлетического спорта (3 ч.)

* развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны;
* всероссийские рекорды юношей, девушек и взрослых.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 ч.)

* система кровообращения и значение крови;
* нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности;
* дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхание для жизнедеятельности организма;
* понятие об утомлении и перетренированности;
* задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль (3 ч.)

* причины травм и их профилактика;
* понятие о тренированности и спортивной форме;
* значение массажа и самомассажа;
* что нужно знать о тренировке;
* врачебный контроль и самоконтроль;
* оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах;

5. Места занятий, оборудование и инвентарь (2 ч.)

* беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция;
* места занятий для прыжков и метаний;

6. Основы техники видов легкой атлетики (3 ч.)

* взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований;
* качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

7. Методика обучения и тренировка (3 ч.)

* особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами;
* перспективное (многолетнее) планирование;
* индивидуальный план, дневник;

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

 *Ходьба:* обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения  и т.д.

 *Прыжки:*в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку,  выпрыгивания на разные высоты и т.д.

*Метания:* теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

*Гимнастические упражнения без предметов*: упражнения для  мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

*Упражнения на гимнастических снарядах:*на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

*Спортивные игры:*  баскетбол,  футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

*Беговые упражнения:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

*Прыжковые упражнения:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок),  многоскоки,  прыжки на одной ноге.

*Силовые упражнения:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация  элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

**Раздел 4. Техническая подготовка**

Техническа подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- использование предметных и других ориентиров.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

 Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

**Рекомендации и основные ошибки при беге по дистанции**

**Работа ног при беге.**Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища.

**Работа рук при беге.**Движения рук в беге ритмично сочитаются с движениями ног.

Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжать в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направленны вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашестые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

**Финиш и остановка после бега**. Финишное ускорение т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем перейти на шаг.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая нагрузка юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега, полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги, быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы, свободная и энергичная работа рук, прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Ошибка** | **Упражнения для устранения ошибки** | **Методические указания** |
| **1.** | Непрямо линейностьбега по дистанции | Бег по узкой дорожке, «Тропинке» с шириной 20-25 см, бег по линии | Смотреть вперед. |
| **2.** | Недостаточное выпрямление толчковой ноги | Бег прыжками | Бег прыжками на отрезках 60-80 м. |
| **3.** | Недостаточно высокое поднимание бедра | Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через раставленные на расстоянии 80-100 см. набивные мячи или какие-либо другие предметы. | Длина отрезка 50-60 м.Упражнение следует выполнять в форме соревнования на двух параллельных дорожках. Необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся не подседали на опорной ноге и не откидывали туловище назад. Упражнение можно выполнять и без предметов на дорожке. |
| **4.** | Закрепощенность плечевого пояса (недостаточное «скручивание» по оси плеч и оси тела). | Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног). | Встречное движение оси таза и плеч.Длина отрезка 60-80 м. |

**Раздел 5. Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое    мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

**Раздел 7. Инструкторская и судейская практика**

 В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые шаги в решении этих задач целесообразно начинать с 3 года обучения. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

 По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1.овладеть терминологией легкоатлетических упражнений и применять ее в занятиях;

2.уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

3.уметь составить конспект и провести разминку в группе;

4.уметь определять и исправлять ошибки в выполнении техники видов легкой атлетики у товарищей по группе;

5.провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;

6.уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими учащимися по совершенствованию техники;

7.уметь самостоятельно составить план тренировки. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

 Для получения судейской практики занимающийся должен освоить следующие навыки:

1.уметь составить положение, для проведения первенства школы по легкой атлетике;

2. уметь вести протоколы соревнований;

3.участвовать в судействе школьных, районных соревнованиях в качестве судьи, секретаря.

 Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

**Раздел 8. Психологическая подготовка**

 Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной — к конкретному соревнованию.

 В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

 При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

 Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

 В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

* 1. **Планируемые результаты**

**Формы подведения итогов.**

 Текущий контроль проводится два раза в год - в сентябре и в декабре каждого учебного года.

 Промежуточная, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае месяце.

По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**1-3 год обучения:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по лёгкой атлетике.

**4-6 год обучения:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика»
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на 4-5 году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

Раздел 2

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1.Календарный учебный график**

на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки**  | **сентябрь**  | **25.09-01.10** | **октябрь**  | **23.-29** | **ноябрь**  | **27.11-03.12** | **декабрь**  |  | **январь**  |  | **февраль**  |  |
|  | **11-17** | **18-24** | **02-08** | **09-15** | **16-22** | **30.10-05.11** | **06-12** | **13-19** | **20-26** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **25-31** | **09-14** | **15-21** | **22-28** | **29-04** | **05-11** | **12-18** | **19-25** |
| **1-2 год обучения**  |  | Т |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Т |  |  |  |  |  |  |  |
| **3-4 год обучения** |  | Т |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Т |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки**  | **март** | **25.-31** | **апрель** | **22.-28** | **май** | **27-02** | **июнь**  | **28.06-04.07** | **июль**  | **26.07-01.08** | **август** | **30-31.08** |
|  | **26-03** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **01-07** | **08-14** | **15-21** | **29-05.05** | **06-12** | **13-19** | **20-26** | **07-13** | **14-20** | **21-27** | **05-11** | **12-18** | **19-25** | **02-08** | **09-15** | **16-22** | **23-29** |
| **1-2 год обучения**  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = |
| **3-4 год обучения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | И |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = |
| **Всего** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = |

|  |
| --- |
|  |

– практические, теоретические занятие в спортивном зале

Э – промежуточная аттестация

= - каникулы

Т – текущий контроль

И – итоговая аттестация

**2.2. Условия реализации программы**

 **Материально-техническое обеспечение**

 Занятия проводятся в здании физкультурно-спортивного центра «Саяны». На основании договора безвозмездного пользования, для тренировочного процесса, используется: игровой зал – 640.8 кв.м., тренажёрный зал – 144 кв.м. При каждом спортивном зале имеется помещение для хранения спортивного инвентаря, раздевалки, оборудованные кабинками, душевые помещения, санузлы для мальчиков и девочек раздельно.

 **Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единицаизмерения | Количествоизделий |
|  | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 20 |
|  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 |
|  | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 3 |
|  | Грабли | штук | 2 |
|  | Доска информационная | штук | 2 |
|  | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
|  | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
|  | Конь гимнастический | штук | 1 |
|  | Мат гимнастический | штук | 10 |
|  | Мяч для метания (140 г) | штук | 10 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
|  | Палочка эстафетная | штук | 20 |
|  | Рулетка (50 м) | штук | 3 |
|  | Секундомер | штук | 10 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
|  | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
|  | Стартовые колодки | пар | 10 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
|  | Электромегафон | штук | 1 |

**Информационное обеспечение**

Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Олимпийский комитет России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

Международный Олимпийский Комитет [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска <http://krassport.ru>

Министерство спорта Красноярского края <http://www.kraysport>

**Кадровое обеспечение**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочный процесс, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

 Тренер-преподаватель должен проходить обучение на курсах повышения квалификации по профилю своей деятельности с периодичностью один раз в три года, ежегодный медицинский осмотр, гигиеническую подготовку и аттестацию на установление квалификационной категории по должности «тренер-преподаватель» в установленном порядке.

**2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

 Текущий контроль проводится два раза в год - в сентябре и в январе каждого учебного года.

 Промежуточная, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае месяце.

 Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются тестирующие материалы, педагогическое наблюдение и педагогический анализ.

 Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а так же оценка состояния здоровья и уровня физического развития учащихся. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия (можно в форме соревнований) в соответствии с планом проведения аттестации.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» 1-3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | не менее |
| 25 | 30 | 30 | 35 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | не менее |
| 24 | 13 | 22 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | не более |
| 16.00 | 17.30 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» 4-6 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1.Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции |
| 1.1. | Бег на 60 м  | с | не более |
| 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м  | с | не более |
| 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 180 |
| 2.Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции |
| 2.1. | Бег на 60 м  | с | не более |
| 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 170 | 160 |

**Оценочные материалы**

 Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- *входной контроль сдаётся в сентябре, при поступлении на обучение по образовательной программе* - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

- *текущий контроль* - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в сентябре, декабре всего учебного года;

- *промежуточный контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам учебного года;

- *итоговый контроль* - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Выполнение контрольно - переводных нормативов:

-от 0 до 40 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке **«неудовлетворительно»;**

* от 40 до 70 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке **«удовлетворительно»;**
* от 70 до 85 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке **«хорошо»;**
* от 85 до 100 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке **«отлично».**

|  |  |
| --- | --- |
| Кол-во баллов | Процент выполнения норматива |
| «5» отлично | 100% |
| «4» хорошо | от 85 до 70 % |
| «3» удовлетворительно | от 70 до 40 % |
| «2» неудовлетворительно | от 40% и менее |

 **2.4. Методические материалы**

 ***Особенности организации образовательного процесса***: обучение проходит в очной форме. В случае карантинных мероприятий – дистанционно.

 ***Методы обучения:***

**Метод строго регламентированного упражнения**

В методах этого типа – о чем говорит уже их наименование – деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

- в возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;

- в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контроль за ее воздействием и т. д.). А также методической формой этого метода является «круговая тренировка». Это целая организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплекс.

**Игровой метод**

Используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

**Соревновательный метод**

Предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

 ***Формы организации образовательного процесса****:* индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая тренировка.

 ***Формы организации учебного занятия***: беседа, учебно-тренировочное занятие, контрольная тренировка, спортивное соревнование.

**Структура построения спортивной тренировки спортсменов в различных видах спорта.**

 Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

 *Вводная часть* служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия: тренер знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей повышенной нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон. На вводную часть в занятии отводится 15-20 мин.

 Средства вводной части - объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья).

 В *основной части* решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

 Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

 По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

 Задачами *заключительной части* является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

 Наиболее характерные упражнения заключительной части - бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями.

 К заключительной части можно отнести и некоторые гигиенические процедуры: умывание, душ, массаж.

 ***Педагогические технологии:*** индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, дифференцированное обучение, дистанционное обучение, игровая деятельность, здоровьесберегающая.

**Другие виды спорта и подвижные игры**

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

*Развитие общей выносливости*

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

В основу многолетней подготовки спортсменов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1.                     **Принцип комплектности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технико – тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2.                     **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно – тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико – тактической подготовленности.

3.                     **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Набор спортсменов в спортивную школу проходит в возрасте 9 лет и старше . Многолетний процесс подготовки делится на этапы от 9 до 12 лет, от 13 до 15 лет.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек . Суммируя данные различных исследований , можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов. Для развития:

- **быстрота:** показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции с 9 до 12 лет;

- **гибкость:** с 6 до 10 лет;

- **скоростно – силовые качества:** с 10 – 12 лет до 13 -14 лет;

- **выносливость:** аэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет ; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние дистанции) с 15 лет;

- **абсолютная сила:** с 14 лет

- **ловкость:** с 9 до 10 лет.

**Рабочие программы**

 Рабочая программа тренера-преподавателя является приложением к дополнительной общеразвивающей программе и разрабатывается в соответствии с локальным актом учреждения «ПОЛОЖЕНИЕ о рабочей программе тренера-преподавателя муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Ермаковская спортивная школа «Ланс».

Рабочая программа разрабатывается тренером-преподавателем на учебный год для каждой группы. В рабочей программе определяются цели и задачи на конкретный учебный год, отражаются последовательность изучения тем, количество часов, отводимых на определённую тему, проведение текущей, промежуточной, итоговой аттестации, форм и методов работы.

Рабочая программа призвана обеспечить гарантии в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

**2.5. Список литературы**

**Список литературы, рекомендованный педагогам**

* + - 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утверждённый приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 996
			2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

**Список литературы, рекомендованной родителям и детям**

* 1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.-Москва: ФК и С, 1998г.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - Москва: Советский спорт, 2009 г.

* 1. Коллектив авторов. Подвижные игры. Учебное пособие. Академ – пресс. Москва, 2008 год.