

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа имени В.А. Сухарева»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«СШ имени В.А. Сухарева»
И.В. Козловский

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА
для обучающихся с 7 до 18 лет**

Срок реализации программы – 1 год

Составители:

Пронченкова О.А., тренер-преподаватель
Мартыненко Н.В., заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Программу реализуют:

Тренерско-преподавательский состав отделения легкой атлетики

Рославль, 2023 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа имени В.А. Сухарева» (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно-оздоровительного этапа) отделения «Легкая атлетика».

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральные государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 23.09.2021 №728; Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2023г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Устава МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»

Направленность: Программы - физкультурно-спортивная.

Образование осуществляется на русском языке.

Актуальность программы обусловлена предоставляемой возможностью родителям и детям более раннего осознанного выбора подходящего вида спорта. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучения основам легкой атлетики.

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к

систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению программ спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.
- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МБУ ДО «Спортивная школа имени В.А. Сухарева» в группах «Легкой атлетики» спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СО) для детей в возрасте 6 - 18 лет.

Актуальность – данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения.

. Целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий легкой атлетики. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач: - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; - формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом; -

создание условий в процессе занятий легкой атлетикой для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни; - приобретение разносторонней физической подготовленности; - воспитание черт спортивного характера; - овладение основами техники в легкой атлетике. Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в легкой атлетике для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

. Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической подготовки обучающихся. В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы.

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест. При достижении обучающимися возраста 8-9 лет, осуществляется индивидуальный отбор для занятий в группы начальной подготовки по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе легкая атлетика, т.е. занимающиеся непрошедшие индивидуальный отбор дальше продолжают обучаться по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по легкой атлетике.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения - 84 часа в год. Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время, рассчитанного на 42 тренировочные недели.

Формы и режимы занятий: Форма обучения - очная. В период праздничных нерабочих дней, обучающиеся занимаются по индивидуальным планам.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий: групповая; работа по индивидуальным планам; участие в соревнованиях.

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября по 1 июля. Его продолжительность составляет 42 недели в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в

зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева».

Этап подготовки	Вид подготовки	1-й год обучения (кол-во часов)
		Спортивно-оздоровительная группа (СО)
	Специальная физическая подготовка	21
	Технико-тактическая подготовка	16
	Теоретическая подготовка	4
	Контрольные и переводные испытания	1
	Итого часов	84

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график на учебно-тренировочный год обучения

№	Виды подготовки	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	3	4	4	3	4	5	4	4	5	6	-	-	42
2	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	-	-	21
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2			-	-	16
4	Теоретическая подготовка	1	1	1	1							-	-	4

5	Контрольные и переводные испытания									1				1
6	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Итого часов	8	9	9	9	8	9	8	8	8	8			84

Условия комплектования учебных групп по годам обучения

Возраст обучающихся для зачисления в спортивную школу и перевода по годам обучения исчисляется на момент начала учебного года (на 01 сентября текущего года) с таким расчетом, чтобы в течение наступающего учебно-тренировочного года возраст зачисленного в учебную группу обучающего соответствовал установленным требованиям.

Возраст обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа устанавливается в диапазоне 7 – 18 лет. Определяя перспективы юных спортсменов для продолжения занятий лыжными гонками на дальнейших этапах многолетней подготовки, следует учитывать способность обучающихся к проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Спортивно-оздоровительный этап	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в учебной группе	Количество тренировочных дней в неделю	Общее количество учебных часов в годичном цикле	Критерии оценки, условия комплектования и перевода обучающихся по годам обучения
<i>Спортивно-оздоровительные группы</i>					
Весь этап обучения	7 -18 лет	10-20 человек	2	84	<ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние здоровья и динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся. 2. Выполнение норм ОФП

При достижении обучающимися возраста 9 лет, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки при желании продолжить обучение по дополнительной общеобразовательной программе по легкой атлетике.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники в легкой атлетике. Подготовка легкоатлетов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки. Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом погодных условий и контингента обучающихся. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной

программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж и инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий. Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов на любом этапе спортивной подготовки и играет важную роль. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике, в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Примерное содержание теоретических занятий с обучающимися спортивно-оздоровительных групп. - История развития легкой атлетики. - Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. -Простейшие упражнения на освоение техники. -Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. -Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. - Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Общая физическая подготовка для юных легкоатлетов проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. С целью разностороннего развития в подготовку юных легкоатлетов широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, езда на лыжах, равномерный бег, спортивные и подвижные игры.

В состав средств ОФП входят строевые упражнения и команды для управления групп; упражнения из гимнастики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, прыжки в высоту с прямого разбега через планку. Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложных комбинациях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки» и т.д. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из различных исходных положений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в легкой атлетике. Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

1. Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

2. Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств упражнения можно разделить на 4 группы: -с преодолением веса собственного тела; -с различными дополнительными отягощениями; -с использованием сопротивления внешней среды; -с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц. Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения. Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц.

Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц. Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений. Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу. Общая выносливость приобретает посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы. Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости. При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько

раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой». Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции.

Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут. Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается. На проведение подвижных игр, игровых занятий, спортивных игр отводится 50% всех тренировочных занятий.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки легкоатлетов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность легкоатлета позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

Практические умения: Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

-Закрепление навыка правильной осанки.

-Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

-Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

-Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

-Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

-Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

-Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

-Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

-Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

-Обучение технике высокого старта Прыжки.

-Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

-Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

-Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

-Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей. -Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

-Упражнения с длинной скакалкой: пробегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

-Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

-Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

-Упражнения в жонглировании мячами.

-Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

-Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость: -Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м. -Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м. -Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота: -Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м). -Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности: -Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м. -Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м. 20

Ловкость: -Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. - Прыжки через скакалку; Пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества: -Бег по наклонной плоскости. -Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см. -Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в легкой атлетике, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются: - сохранение контингента обучающихся; - укрепление здоровья обучающихся; -всестороннее гармоничное развитие физических качеств; -формирование широкого круга двигательных умений и навыков; -формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - освоение основ техники по легкой атлетике; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по легкой атлетике.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в начале и в конце учебного года, согласно плана внутришкольного контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения. 21 Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 9-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на обучение по дополнительной программе спортивной подготовки по легкой атлетике

IV. .Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей на занятиях с юными легкоатлетами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высоких нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счёт благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса

Индивидуальный план воспитательной работы

Содержание деятельности	Сроки реализации
Беседы о культуре поведения, гигиене спортсмена и т.д.	Периодически в течение года
Организационное родительское собрание	сентябрь
Знакомство с историей МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»:	в течении года
Встречи с ветеранами спорта, выпускниками	В течение года по мере возможности
Индивидуальные беседы с ребенком, оказавшимся в трудной ситуации. Беседы с родителями.	По мере необходимости
Участие в Торжественных мероприятиях по награждению спортсменов МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева», добившихся значимых спортивных результатов в течение года, выпускном вечере	июнь

В практике задача мотивации в легкой атлетике решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счёт специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу; - средства воздействия на волевую сферу; - средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы соответствуют поставленным перед спортивно-оздоровительным этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий:

наличие беговой дорожки; наличие места для прыжков, наличие места для метания (толкания), наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; мячи набивные, мяч баскетбольный, волейбольный, футбольный, теннисный.

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 193н от 07 апреля 2014 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. – М., 1992.
 2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. – 1977.
 3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
 4. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. – М., 1998.
 5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. – М.:ВНИИФК, 2003.
 6. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлето-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. – М.: ВНИИФК, 1995.
 7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.
 8. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003.
 9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
 10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
 11. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – М.: 1999.
 12. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
- Перечень Интернет-ресурсов
1. rusathletics.com– сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
 2. www.fizkult-ura.ru – сайт Физкультура.
 4. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта РФ.