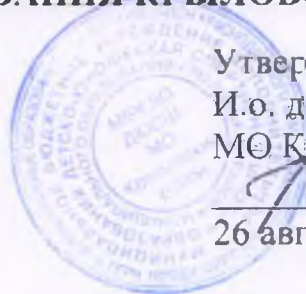
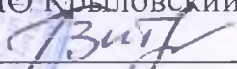


Управление образования  
Администрации муниципального образования  
Крыловский район

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН**

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 26 августа 2020 г.  
Протокол №1



Утверждаю:  
И.о. директора МБУ ДО ДЮСШ  
МО Крыловский район  
 В.В. Гончаров  
26 августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ЛИН «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Уровень программы: *Базовый*

Срок реализации программы: *1 год, кол-во часов – 184, 4 ч. в неделю.*

Возрастная категория: *от 8 до 18 лет*

Состав группы: *до 15 человек*

Форма обучения: *очная, дистанционная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 21837

**Автор-составитель:**

Шкуринский Д.А. - тренер-преподаватель

ст. Крыловская 2020г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы
- 2.4. Методическое обеспечение
- 2.5. Список литературы.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 23.12.2012 г. - Федеральным Законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" №273 от 29.12.2012 г.;
  - Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Концепцией развития дополнительного образования детей утвержденной распоряжением Правительство Российской Федерации N 1726-р от 04.09.2014 г.;
  - Письмом Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
  - Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
  - типовой программы для учреждений физкультурно-спортивной направленности «Образовательная программа по АФК легкой атлетики».
- Программы адаптированы для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.*

*Отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий. в условиях режима «повышенной готовности» и других форс- мажорных обстоятельств*

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по АФК с учетом специфических особенностей занимающихся.

Программа реализует направления адаптивного спорта. Данное отделение организовано для детей и подростков с ограниченными возможностями в интеллектуальной и эмоционально-волевой сфере.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки в зависимости от возраста, физической подготовки и особенностей занимающихся.

Рабочая программа по легкой атлетике составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по лёгкой атлетике. Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание оптимальных условий для развития спортивной, интеллектуальной, психологической подготовки; формирование здорового образа жизни.

### **Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- совершенствование всех спортивных способов плавания;
- планомерное повышение уровня ОФ и СФ подготовленности (гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости);
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, определение к расположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;

воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

МБУ ДО ДЮСШ являясь учреждением дополнительного образования, призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Адаптивный спорт для лиц с отклонениями в развитии интеллекта не только способствует физическому развитию и совершенствованию занимающихся, но и позволяет им приобрести ценный социальный опыт: общения, выполнения различных ролей и функций, положительных эмоций, т.е. направление их социализации, интеграции в общество здоровых детей и подростков.

Изложенный в программе материал предполагает решение следующих задач:

#### 1. Привлечение всех возможных средств и методов АФК и С для

- коррекции, имеющегося у детей дефекта,
- выработки необходимых компенсаций,
- профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

2. Обеспечение социальной интеграции.

3. Традиционные для физической культуры и спорта образовательные, воспитательные и оздоровительно - развивающие задачи:

- обучение знаниям, умениям и навыкам по легкой атлетике,
- содействие физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся,
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов,
- обучение технике и тактике в легкой атлетике, подготовка квалифицированных юных спортсменов.

### **1.3. Содержание программы**

Программа рассчитана на весь возрастной период (от 6 до 18 лет).

Содержание ее весьма разнообразно. С одной стороны она включает в себя тренировочные занятия, направленные на повышение уровня общего физкультурного образования детей; достижение гармоничности в физическом развитии, ориентация детей на занятия определенным видом спорта или развитие физических качеств и двигательных навыков, характерных для будущей профессии (с учетом индивидуальных особенностей физического развития), с другой – рекреационные, которые проводятся с целью восстановления сил, разгрузки и переключения детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья на другие виды деятельности, интересный досуг и общение, создает благоприятные условия для развития личности. Для реализации этих условий АФК представляет самый широкий арсенал физических упражнений и форм занятий.

Многолетняя подготовка занимающихся групп ЛИН по легкой атлетике разделяется на четыре этапа:

1. Спортивно-оздоровительный этап (СО), предполагает привлечение максимально возможного количества детей с отклонениями в развитии и инвалидов к систематическим занятиям легкой атлетикой для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Зачисление и перевод из одной группы в другую производится по решению директора МБУ ДО ДЮСШ с учетом предоставления информации тренера-преподавателя и с учетом рекомендаций врача. Список по группам ведется в журнале учета посещаемости.

В случае выявления в группе наиболее перспективных занимающихся возможна комплектация групп базового уровня.

2. Базовый уровень предусматривает начало спортивной специализации занимающихся легкой атлетикой.

Зачисляются учащиеся VII и VIII вида, желающие заниматься легкой атлетикой и прошедшие подготовку не менее года в группах СО этапа. Возможно, включение в состав группы нормально развивающихся школьников для повышения эффективности дополнительного физкультурного образования.

Базовый уровень предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требованиям по легкой атлетике; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих выступать на соревнованиях; профилактику вредных привычек и правонарушений.

Группы формируются на конкурсной основе по правилу 10% и прошедшие необходимую подготовку не менее года и наличии соответствующих заключений медицинских работников.

4. Углубленный уровень предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих успешно выступать на соревнованиях, зачисляются спортсмены, достигшие спортивных результатов по легкой атлетике. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста или стабильности спортивных показателей.

### **Режим работы**

Многолетняя подготовка занимающихся в МБУ ДО ДЮСШ рассчитана на 8-10 лет работы и предусматривает определенные требования к занимающимся легкой атлетикой в соответствии с этапом подготовки.

Учреждение организует работу с занимающимися в течении всего учебного года. Во время летних каникул возможен выезд в спортивно-оздоровительный лагерь.

Учебные группы по легкой атлетике комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста (с разницей в пределах 3-5 лет для занимающихся: 8-11 лет, 12-15 лет, 16-17 год) и спортивной подготовленности занимающихся по правилу 10%, т.е. физические способности одних в группе не отклонялись от других более чем на 10%.

Подготовка учащихся делиться на несколько этапов:

-спортивно-оздоровительный, который может длиться весь период занятий в учреждении;

-базовый уровень с продолжительностью 6 лет;

Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количества часов тренировочной работы в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы и требования

по физической, технической и спортивной подготовке

Примечание: При объединении в группу учащихся, имеющих по тяжести поражения, минимальное число занимающихся в группе соответствует следующим нормам:

- в группах СО и БУ- не менее 10 человек и не более 25;

#### **Максимальная недельная нагрузка и продолжительность одного занятия**

Занятия в группах и секциях проводятся во внеурочное время не реже двух раз в неделю по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО ДЮСШ. Продолжительность каждого занятия не превышает 90 минут (два академических часа), она может быть изменена по медицинским показаниям и в связи с подготовкой к проведению внутригрупповых и межгрупповых соревнований, товарищеских встреч по отдельным видам спорта с детьми из других организаций, проведение физкультурных праздников и спортивных вечеров, туристских и оздоровительных мероприятий.

Ввиду несоответствия физического, психического и интеллектуального развития детей с ограниченными возможностями «норме», в программе предусмотрены меньшие, по сравнению с «нормой», величины недельной нагрузки и наполняемость групп.

#### Методическая часть программы

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса ориентирами служат оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений по легкой атлетике. Такими ориентирами служат данные о возрасте победителей и призеров СПЕШИАЛ ОЛИМПИКС, Паралимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Из числа здоровых способные учащиеся достигают больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений через 7-9 лет специализированной подготовки, то учащимся с ограниченными возможностями требуется почти в два раза больше времени.

Многолетняя тренировка рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методологических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юниоров;
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
5. Правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. Развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды (Таблица 2).

Таблица 2

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные			+	+	+				+	+	+



ВОЗМОЖНОСТИ											
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Примечание: Развивая двигательные способности детей с УО, следует учитывать специфические особенности их развития отдельных возрастных и половых групп изложенные в рекомендациях Астафьева Н.В., 1997.

Содержания программы основывается на таких важнейших принципах как

- единство диагностики и коррекции (организация занятий с учетом возраста, состояния сохранных функций для того, чтобы не навредить и выявить потенциальные возможности ребенка, определить и контролировать оптимальный путь развития);

- принцип дифференциации и индивидуализации (формирование групп детей сходных по возрасту, клинике основного дефекта); принципа учета возрастных особенностей (поскольку динамика развития психических и физических способностей сугубо индивидуальна, важно не пропустить и максимально использовать сенситивные периоды для развития (таб.2) и личностного роста, при построении программы, рассчитанной на несколько лет) и др.

Методические особенности построения занятий с детьми с ограниченными возможностями

Необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия (подготовка инвентаря, путь до места занятий и т.п.) перед занятиями занимают, например, не менее 25 минут, для подготовки к занятиям на стадионе.

Продолжительность занятий зависит от нарушения физического и (или) психического состояния здоровья. Чем более выраженное поражение, тем меньше нагрузка и больше времени на освоение определенного упражнения, в связи с чем поурочный план занятий составляется только после зачисления детей и может изменяться в течении всего учебного года (т.е. не начинать изучение другого упражнения без усвоения предыдущего и т.п.).

Учитывая то, что психические процессы у умственно отсталых выражаются в слабости закрепления новых условно-рефлекторных связей, следует учитывать, что при обучении детей с данными нарушениями требуется многократное повторение и время затрачивается на изучение большее, чем для нормально развивающихся школьников. Упражнения на развитие физических качеств распределяются в следующей последовательности:

развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части и т.п.

В процессе занятий с детьми с сопутствующим нарушением интеллекта особое место занимают такие методы обучения, как словесный метод: при описании и повествовании тренер сообщает занимающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях, использование на занятиях звуковые сигналы; метод наглядности реализуется посредством осязания (пальцевым, ладонным и кистевым методами); метод показа; метод мышечно-двигательного чувства; метод звуковой демонстрации; метод дистанционного управления; метод стимулирования двигательной активности и т.д.

Для решения поставленных задач тренировки применяются различные средства, в том числе спортивные игры, легкоатлетические упражнения, занятия на тренажерах и т.д. Применение в тренировке упражнений из разных видов спорта делает занятия более интенсивными и эмоциональными и позволяет правильно решать задачи повышения всесторонней физической подготовленности детей с ограниченными возможностями и выявлять наиболее перспективных для дальнейшего спортивного роста.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков и юношей, но соревновательная деятельность в чистом виде для детей с ограниченными возможностями в большинстве случаев не доступна, но использование соревновательных элементов на СО этапе и крайне необходимо для поддержания интереса и стимула активно тренироваться. Огромное значение имеет участие в спортивных праздниках и т.п. мероприятиях.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»**

### **2.1. Календарный учебный график.**

В многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям. Каждый этап отражает своеобразие общих условий жизнедеятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Обучение двигательным действиям является важным и кропотливым разделом работы. Ее эффективность повышается с помощью использования тренером сочетания традиционных методов обучения, используя физические упражнения, с методами наглядности и объяснения.

Изучение и освоение техники видов легкой атлетики осуществляется по концентрическому принципу. Ежегодное повторение из года в год обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование техники, обусловлено спецификой аномального развития занимающихся.

Тренировочные занятия проводятся по общепринятой схеме. Каждое условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части объяснение основных задач и содержание занятия, ОРУ, подготовка организма занимающихся к нагрузкам в основной части.

В основной части занятия выполняют, изучают или совершенствуют элементы видов л/а (упражнения для развития силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, старты и стартовые упражнения, специально- беговые упражнения и т.д.).

В заключительной части занятия проводятся упражнения, приводящие все системы организма на исходный уровень (упражнения на координацию, на расслабление и т.д.); занимающиеся убирают инвентарь, подводятся итоги занятия.

Содержание занятий зависит от состава группы, степени физической и технической подготовленности занимающихся, оно изменяется в зависимости от задач периода и этапа тренировок.

Основными формами тренировок являются:

- групповые занятия ОФП, СФП, ТТП;
- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия проводятся в соответствии с графиком и правилами медицинского учреждения к которому закреплен ребенок;
- участие в спортивных праздниках, районных встречах, участие в соревнованиях для детей с ограниченными возможностями только при разрешении врача.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Спортивно-оздоровительный (СО) этап, который длится весь период занятий в учреждении.

Цель: привлечение максимально возможного количества детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалидов к систематическим занятиям легкой атлетикой.

Основные задачи:

- оздоровление и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья;
- коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимания к своим движениям и действиям и т.п.);
- коррекция эмоционально-волевой сферы;
- воспитание личности спортсмена;
- формирование здорового образа жизни;
- развитие физических качеств;
- обучение элементам техники в легкой атлетике.

В случае выявления в группе наиболее перспективных занимающихся возможна комплектация групп начальной подготовки с дальнейшей тренировкой по спортивной направленности.

Особенности обучения: больше внимания уделяется «подтягиванию» недостаточных способностей и физических качеств. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно мотивировать юных спортсменов к систематическим занятиям легкой атлетикой.

Перевод в группы НП осуществляется на основании результатов тестирования (выполнения нормативов ОФП и допуска врача).

#### Критерии оценки деятельности отделения на данном этапе:

- 1) Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
- 2) Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
- 3) Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному обслуживанию.

#### Учебный материал

Теоретическая подготовка - предполагает усвоение знаний, связанных с методикой обучения спортивной технике и путям ее совершенствования, методикой подготовки в избранном виде спорта.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

История развития легкой атлетики.

Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр.

Легкая атлетика в программе Специальных Олимпийских игр.

Развитие легкой атлетики в России и по программе «SpecialOlimpics».

Тема 2. Международное движение SpecialOlimpics

История возникновения движения SpecialOlimpics.

Цели и основные принципы движения SpecialOlimpics.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие понятия о строении организма человека, взаимодействия органов и систем.

Ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Воздействие физических упражнений на основные системы организма человека.

Влияние занятий легкой атлетикой на организм человека.

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим дня и питания

Гигиенические требования к местам занятий.

Личная гигиена спортсмена.

Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма.

Правильное питание спортсмена.

Роль режима дня в организации тренировочного процесса.

Вред курения, употребления спиртных напитков и применение наркотических и токсических веществ.

Тема 5. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Причины травм и их профилактика.

Дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий в зале, на беговой дорожке, секторах стадиона или манежа.

Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам и метаниям.

Тема 6. Места занятий, оборудование, инвентарь

Беговая дорожка на стадионе и в манеже.

Места занятий для прыжков и метаний.

Оборудование мест для учебно-тренировочных занятий.

Инвентарь для занятий легкой атлетикой.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий.

Тема 7. Основы техники видов легкой атлетики

Общая характеристика техники видов л/а.

Тема 8. Основы тренировки в л/а

Особенности организации и планирования учебно-тренировочного процесса с детьми с ограниченными возможностями.

Что нужно знать о спортивной тренировке?

Разминка, ее значение на учебно-тренировочном занятии.

Понятие о физических качествах легкоатлета.

Тема 9. Методика обучения в легкой атлетике

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.

Определение и пути исправления ошибок в технике движений.

### Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка с элементами видов спорта – представляет собой процесс развития физических качеств и двигательных навыков, не только неспецифичных для легкой атлетики, но и обуславливающих спортивный успех в будущем.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами. Упражнения со скакалкой. Упражнения с отягощениями. Упражнения с партнером.

3. Упражнения на гимнастических снарядах

4. Акробатические упражнения

5. Упражнения на расслабление мышц

## 6. Подвижные игры

Игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний. Комбинированные эстафеты.

Содержание занятий зависит от состава группы, степени физической и технической подготовленности занимающихся, оно изменяется в зависимости от задач тренировок.

### Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП – представляет собой процесс целенаправленного развития двигательных способностей, специфичных для легкой атлетики.

#### 1. Упражнения для развития силы

Упражнения со штангой (гантелями), с набивными мячами, с резиновыми амортизаторами, с партнером. Бег, прыжки, многоскоки в утяжеленных условиях.

#### 2. Упражнения для развития быстроты

Бег на 20-50 метров, под гору, с ускорением. Подвижные игры с проявлением быстроты движений.

#### 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Старт из разных исходных положений. Прыжки на одной и двух ногах с отягощением. Запрыгивания. Спрыгивания. Прыжки через предметы. Броски набивного мяча. Старт и стартовые упражнения.

#### 4. Упражнения для развития скоростной выносливости

Бег на отрезках 50- 200 м (повторно с интервалами отдыха 2-4 минуты).

#### 5. Специально-беговые упражнения

Бег с высоким приподниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с изменением темпа движений.

#### 6. Круговая тренировка

Применение данной тренировки дает возможность приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности.

При проведении круговой тренировки применяют следующие разновидности: по методу непрерывного упражнения, по методу непрерывного упражнения с жесткими интервалами отдыха, по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха.

Специализированные комплексы круговой тренировки в занятиях легкой атлетикой строятся из 5-10 станций. Включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, общей и скоростной силы, тесно связанным с укреплением опорно-двигательного аппарата.

#### 7. Соревновательно- игровые задания

Таковыми заданиями называются упражнения, при помощи которых создается та или иная игровая ситуация, где встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны.

Цель упражнений – совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Использование соревновательно-игровых упражнений способствует накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые в последствии положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физкультурной деятельности облегчает процесс обучения.

Эмоциональный фон занятий при применении соревновательно-игрового метода способствует воспитанию физических и морально-волевых качеств у детей с нарушением интеллекта, вызывает интерес и желание заниматься физической культурой и спортом, что имеет немаловажное значение для коррекционно-воспитательной работы с учащимися.

Данные упражнения используются для освоения и закрепления программного материала, а также повышения уровня физической подготовленности.

#### Воспитательно-образовательные мероприятия

При проведении воспитательно-образовательных мероприятий следует использовать различные формы: собрания членов спортивной группы по легкой атлетике, индивидуальные и групповые беседы, лекции, встречи с ветеранами войны, спорта, проведение праздничных мероприятий, вечеров, посвященных подведению итогов года и т.п. Эти мероприятия пробуждают социальную активность юных воспитанников ДЮСШ, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов.

В ходе осуществления воспитательно-образовательной работы используются такие формы, как:

- внедрение практики поощрений за успехи воспитанников как в спортивной, так и в общественной работе;



- создание альбома с фотографиями, где собраны сведения об участии в районных и городских мероприятиях;

- активное привлечение новых легкоатлетов ко всем общественным мероприятиям, с конкретными поручениями и контролем за их выполнением.

К числу воспитательно-образовательных мероприятий относится труд, связанный с обеспечением условий для занятий легкой атлетикой, мелкий ремонт спортивного инвентаря и одежды, коллективная работа по подготовке мест занятий по легкой атлетике и т.п.

Особое место занимает посещение и анализ (совместно с тренером) спортивных мероприятий по легкой атлетике и по другим видам спорта. Целесообразно посещать учебно-тренировочные занятия спортсменов высокой квалификации, с целью наблюдения и оречевленного анализа, просматривать кино- и видео- материалы о спортивных состязаниях по легкой атлетике и по другим видам спорта.

### **Календарный ПЛАН-ГРАФИК распределения учебных часов по лёгкой атлетике в спортивно-оздоровительной группе**

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
<b>I. Теоретическая подготовка</b>															
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
<b>II. Практические занятия</b>															
1	Общая физическая подготовка	107	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7		10	107
2	Специальная физическая подготовка	23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2		2	23
3	Технико-тактическая подготовка	43	3	6	3	5	5	3	5	5	3	2		3	43
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		184	16	20	16	18	18	16	18	18	16	12		16	184

### **Учебно - тематическое планирование**

№ занятия	Содержание занятия	Часы	Дата
1.	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни	2	Сентябрь 1 неделя

	человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Инструктаж по ТБ. Изучение техники спортивной ходьбы.		
2.	Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок	2	Сентябрь 1 неделя
3.	Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	2	Сентябрь 2 неделя
4.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног	2	Сентябрь 2 неделя
5.	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	2	Сентябрь 3 неделя
6.	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе.	2	Сентябрь 3 неделя
7.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног	2	Сентябрь 4 неделя
8.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег	2	Сентябрь 4 неделя
9.	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). ОФП. Совершенствование техники бега.	2	Октябрь 1 неделя

	Подвижная игра		
10.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра	2	Октябрь 1 неделя
11.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	Октябрь 2 неделя
12.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	Октябрь 2 неделя
13.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	2	Октябрь 3 неделя
14.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2	Октябрь 3 неделя
15.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	2	Октябрь 4 неделя
16.	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	2	Октябрь 4 неделя
17.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	2	Октябрь 5 неделя
18.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	2	Октябрь 5 неделя
19.	Физическая культура и спорт в РФ. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	2	Ноябрь 1 неделя
20.	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	2	Ноябрь 2 неделя

21.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м	2	Ноябрь 3 неделя
22.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2	Ноябрь 3 неделя
23.	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и ростовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание».	2	Ноябрь 4 неделя
24.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	2	Ноябрь 4 неделя
25.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	2	Ноябрь 5 неделя
26.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	2	Ноябрь 5 неделя
27.	Развитие бега в РФ и за рубежом. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	2	Декабрь 1 неделя
28.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат	2	Декабрь 1 неделя
29.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе	2	Декабрь 2 неделя
30.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра	2	Декабрь 2 неделя
31.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	2	Декабрь 3 неделя

32.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	2	Декабрь 3 неделя
33.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	2	Декабрь 4 неделя
34.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2	Декабрь 4 неделя
35.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	2	Декабрь 5 неделя
36.	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию	2	Январь 1 неделя
37.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	2	Январь 1 неделя
38.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	2	Январь 2 неделя
39.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	2	Январь 2 неделя
40.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2	Январь 3 неделя
41.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	2	Январь 3 неделя
42.	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра. 2 Январь 4 неделя 43 ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на	2	Январь 4 неделя
43.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м	2	Январь 4 неделя
44.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	Январь 5 неделя
45.	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1	2	Февраль 1 неделя

	кг		
46.	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	2	Февраль 2 неделя
47.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	2	Февраль 2 неделя
48.	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	2	Февраль 3 неделя
49.	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	2	Февраль 3 неделя
50.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	2	Февраль 4 неделя
51.	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	2	Февраль 4 неделя
52.	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м	2	Февраль 5 неделя
53.	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	2	Март 1 неделя
54.	ОФП. Кроссовый бег 1000 м	2	Март 2 неделя
55.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2	Март 2 неделя
56.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2	Март 3 неделя
57.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра	2	Март 3 неделя
58.	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	2	Март 4 неделя
59.	Соревнования по бегу на длинные	2	Март 4

	дистанции.		неделя
60.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	2	Март 5 неделя
61.	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	2	Март 5 неделя
62.	Сущность спортивной тренировки. Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	2	Апрель 1 неделя
63.	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2	Апрель 2 неделя
64.	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2	Апрель 2 неделя
65.	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу	2	Апрель 3 неделя
66.	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	2	Апрель 3 неделя
67.	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	2	Апрель 4 неделя
68.	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	2	Апрель 4 неделя
69.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м	2	Апрель 5 неделя
70.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2	Апрель 5 неделя

71.	Основные виды подготовки юного спортсмена. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	Май 1 неделя
72.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	2	Май 1 неделя
73.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление	2	Май 2 неделя
74.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат	2	Май 2 неделя
75.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	2	Май 3 неделя
76.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2	Май 4 неделя
77.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2	Май 4 неделя
78.	Соревнования по метанию мяча на дальность.	2	Май 5 неделя
79.	Основные виды подготовки юного спортсмена. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра	2	Июнь 1 неделя
80.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег	2	Июнь 2 неделя
81.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию	2	Июнь 3 неделя
82.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе. Совершенствование техники прыжка в высоту способом	2	Июнь 3 неделя



	«перешагивание» Техника приземления		
83.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	2	Июнь 4 неделя
84.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2	Июнь 5 неделя
85.	Периодизация спортивной тренировки. СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	2	Август 1 неделя
86.	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м	2	Август 1 неделя
87.	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м	2	Август 2 неделя
88.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м	2	Август 2 неделя
89.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2	Август 3 неделя
90.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2	Август 4 неделя
91.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра	2	Август 4 неделя
92.	Соревнования по бегу на различные дистанции.	2	Август 5 неделя

### **СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Средства подготовки	Спортивно-оздоровительные группы	
	1-й год	%
ОФП	80-90	82
СФП	10-20	18
ТП		

### **2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы**

### 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.

Задачи: определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

Бег 30м.- с высокого старта, сек.

Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией 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 отрывает от поверхности.

Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный.

Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

### ДЕВУШКИ

№ п/ п	Упражнения	оце нка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
№ п/ п	Упражнения	оце нка	ВОЗРАСТ <u>ЮНОШИ</u>									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание , кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

#### 2.4. Методическое обеспечение.

Организационно-методические особенности многолетней тренировки В основу многолетней подготовки легкоатлетов 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 этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов 11 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 детско-юношескую спортивную школу проходит в возрасте 9 лет и старше. Многолетний процесс подготовки делится на этапы: спортивно-оздоровительный этап и начальной подготовки (от 9 до 10 лет), учебно-тренировочный (от 11 до 15 лет). Возрастные группы этих этапов, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развивающиеся в школе имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

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:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) - с 9 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) - с 19 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) - с 9 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения - с 9 до 13 лет; двигательной реакции - с 9 до 12 лет; - скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет; - абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить два этапа:

1 - набор в группы СОГ ДЮСШ;

2 - отбор обучающихся в группы начальной подготовки;

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
  - уровень морально-волевых (психологических) качеств;
  - генетические факторы.

В содержание работы коллектива АФК входят: занятия ОФП, тренировочные занятия в секциях, проведение внутригрупповых и межгрупповых соревнований, товарищеских встреч по отдельным видам спорта с детьми из других организаций, проведение физкультурных праздников и спортивных вечеров, туристских и оздоровительных мероприятий.

Для проведения учебно-спортивной работы с членами отделения АФК организуются систематические занятия в первую очередь по ОФП, по легкой атлетике, настольному теннису. Распределение часов в учебном году зависит от физического и психического здоровья занимающихся, с отклонениями в психическом и интеллектуальном развитии в группы н/т, л/а. В группах с ЗПР в учебном году распределение часов ФО этапа 1 года обучения на все виды спорта. При выражении заинтересованности в определенном виде спорта на ФО этапе 2 года обучения распределение часов на выбранный вид спорта.

### Медицинский контроль

Огромное значение в АФК имеет объективный и обоснованный допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательной деятельности детей с различными ограниченными возможностями. Важной специфической задачей врачебного контроля является оценка влияния инвалидизирующих факторов на состояние организма, а также динамики показателей жизнедеятельности под влиянием систематических занятий физической культурой. Не менее значимым является определение показаний, ограничений и противопоказаний к физическим нагрузкам. Одной из традиционных задач является оценка физического развития и функциональных возможностей детей с ограниченными возможностями, что необходимо для правильного подбора физических упражнений с целью укрепления здоровья, развития физических качеств, обеспечения спортивного совершенствования.

Непосредственный контроль на отделении АФК осуществляет врач ЛФК, который участвует в первичных и текущих (3-4 раза в год) осмотрах.

Осуществляется тесный контакт врача и тренера для того чтобы предотвратить негативные последствия неправильного подхода к учебно-тренировочному процессу и не усугубить еще больше состояние здоровья занимающихся (проведение врачебно-педагогического контроля на тренировках).

Исходными условиями для занятий и участия в соревнованиях является наличие медицинского допуска с учетом противопоказаний. При наличии противопоказаний к соревнованиям на занятиях используются элементы соревновательной деятельности, что имеет место при проведении подвижных игр, эстафет и др.

## **2.5. Список литературы.**

1. Алабин В.Т., "Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов". - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. - 127 с.
2. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. "Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников". – Омск, 1997 – 40 с.
3. Веневцев С.И., "Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта". - М.: Советский спорт, 2004.- 96 с.
4. Волков В.М., "Восстановительные процессы в спорте". - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
5. Годик М.А., "Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок". - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
6. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н., "Легкая атлетика в школе". – М.: Ф и С, 1972 - 200 с.
7. Дмитриев А.А., "Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений". – М, 2002 – с45-46
8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П., "Легкая атлетика: критерии отбора". - М.: Терра-спорт, 2000 - 240 с.
9. Калюда В.И, Черкашин В.П., "Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье". - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997 - 133 с.
10. Комарова А.Д., "Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук". - СПб., 1993. - 48 с.
11. Литош Н.Л., Астафьев Н.В., "Легкоатлетическое многоборье. Программа для детско-юношеских клубов физической подготовки (для детей,

подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости)".  
– Омск, 1997 – 57с

10. Матвеев Л.П., "Основы спортивной тренировки". - М.: Физкультура и спорт, 1977 - 271 с.

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

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

13. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта IV-IX классы.- СПб.: Образование, 2014.

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

15. Филин В.П., Фомин Н.А., "Основы юношеского спорта". - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

16. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В. Шапковой. – М.,2003 – с147-225