**МУ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ**

**ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Иванковская средняя школа**

**ПРОГРАММА**

**«ПРО-athletics»**

**(Программа Развития Одаренности по легкой атлетике)**

Возрастной состав – 12-17 лет

Срок реализации – 5 лет

Автор: Сергеев Александр Алексеевич

учитель физической культуры

МОУ Иванковской СШ Фурмановского района

**Пояснительная записка**

Легкая атлетика – наиболее распространенный и популярный вид спорта. Легкую атлетику принято называть «королевой спорта». Именно в этом виде спорта в полной мере воплотился олимпийский лозунг «Быстрее, выше, сильнее». Таким разнообразием спортивных видов и дисциплин не может похвалиться ни одно другое спортивное направление.

Легкая атлетика отличается своей универсальностью. Все многообразие видов входящих в легкую атлетику – это составляющие естественных способов передвижения и двигательных движений человека (бег, ходьба, прыжки, метания и т.д.). Они наиболее доступны для обучения и самостоятельных занятий различной направленности: тренировочной, оздоровительной, рекреационной, коррекционной.

«Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!». Положительное влияние занятий легкой атлетикой, т.е. занятиями легкоатлетическими упражнения, на уровень развития физических качеств, координационных и кондиционных способностей доказано многими учеными (исследования, проведенные советскими учеными Зациорским В.М., Вайцеховским С.М., Набатниковым М.Я.).

 Мышечная деятельность во время выполнения циклической нагрузки, требуя повышенного питания кислородом в первую очередь мышц, приводит к увеличению минутного потребления кислорода (МПК). Так как общий объем крови в организме практически неизменен, то МПК возрастает за счет увеличения сердечного выброса (СВ). В свою очередь СВ возрастает при мышечной работе в результате повышения частоты сердечных сокращений (ЧСС). Этим и объясняется, что все циклические упражнения, особенно бег, включая в работу все крупные мышцы, наилучшим образом способствуют активизации кровообращения. Равномерно и в ускоренном режиме протекают обменные процессы, активизируя работу всех органов.

 Во время аэробной ходьбы, бега и некоторых других циклических упражнений высокоэффективно функционирует головной мозг. Головной мозг по своему весу составляет лишь около 2% массы тела и расходует почти 20% всего кислорода, потребляемого человеком в условиях покоя. Соответственно около 13% сердечного выброса – примерно 750 миллилитров крови – направляется в покое в сосудистую сеть головного мозга. Объемная скорость кровотока составляет 50–60 мл/мин/100 г. При максимальном расширении сосудов мозга кровоток может увеличиваться в 3 – 4 раза против уровня покоя. Установлено, что кровоснабжение отдельных частей головного мозга значительно меняется в связи с изменением их активности (региональная функциональная гиперемия – избыточное наполнение кровью сосудов). Например, во время мышечной работы, при почти неизменном общем кровотоке, в головном мозге региональный кровоток в моторных его областях, вовлекаемых в управление движениями, увеличивается более чем на 50% по отношению к уровню покоя.

Легкая атлетика способствует целенаправленному формированию моральных и волевых качеств характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения в условиях соревновательной деятельности.

В условиях занятий легкой атлетикой могут возникать трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю.

Проведя анализ и структуризацию таких направлений и условий физкультурно-спортивной деятельности в школе, как:

- система отбора спортивноодаренных детей

- формирование физкультурного образования, воспитания и развития детей

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по специализации легкой атлетики

- подготовка спортивноодаренных детей для дальнейшего профессионального самоопределения,

была разработана дополнительная общеобразовательная программа для одаренных и высокомотивированных детей в направлении спортивной специализации по легкой атлетике **«ПРО-athletics» (Программа Развития Одаренности по легкой атлетике).**

Программа относится к физкультурно – спортивной направленности, по признаку является специализированной, т.к. направлена на развитие и совершенствование двигательных способностей и кондиций, функциональных и психологических качеств индивида, отвечающих требованиям спортивной специализации «Легкая атлетика». Срок обучения по программе составляет 5 лет. Возраст обучающихся 12-17 лет.

**Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы**

*Актуальность* реализациипрограммыопределяется, с одной стороны,
востребованностью и достаточным набором контингента, запросов обучающихся и их родителей, с другой стороны, решением задач формирования и реализации двигательного потенциала личности, направлением на познание многообразия и вариативности легкой атлетики, как вида спорта, на раскрытие потребностей детей к саморазвитию, самосовершенствованию, самоопределению.

Содержание обучающего материала предполагает раскрытие и развитие не только двигательных способностей ребенка, но и формирование
базовых компетентностей в спортивной области, формирование личностных качеств через мир легкой атлетики.

*Новизна программы* основана на особенностях осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта с использованием следующих форм организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Новизна программы основана также на комплексном подходе к подготовке юного легкоатлета, который реализуется через применение разработанных кратких тренировочных конспектов в виде опорных схем и комплексов легкоатлетических упражнений и заданий по технико-тактической подготовке для лучшего усвоения каждой темы.

Данная система способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому ребёнку, а также выявлению и развитию талантливых детей.

*Педагогическая целесообразность* выражается в том, что в предлагаемой программе реализуется связь в двух направлениях.

С одной стороны, с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении учащимися общеобразовательной программы.

 С другой стороны, с системой многолетней спортивной подготовки, представляющей собой единую организационную систему, обеспечивающую:

- преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, основанных на целенаправленной двигательной активности:

 - оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

**Нормативно-правовая база**

Основанием для разработки программы являются:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р)
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.)
* Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679)
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки России №09-3242 о 18.11.2015.)
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.04.2014 № 09-613 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»)
* Особенности организации и осуществления образовательной,
тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125)
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте Росси 29.11.2018 № 52831);
* Инструктивное письмо ОГАУ ДПО «Институт развития образования Ивановской области» «О применении методических рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), утвержденных 18.11.2015г.»

**Цели и задачи программы**

*Цель* – создать условия для личностного роста и успешности через обеспечение условий для самореализации, мотивации, обеспечения возможностей в реализации интересов в области физической культуры и спорта на основе легкой атлетики.

*Основные задачи программы:*

Личностные -

* формировать взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* формировать установки на здоровый образ жизни, мотивацию к занятиям спортом, работу на результат
* формировать профессиональное самоопределение воспитанников, потребности в их саморазвитии
* развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
* формировать навыки работы в коллективе
* воспитывать уважение к противнику
* воспитывать устойчивость к психологическому давлению, стойкость характера в стремлении к победе
* воспитывать навыки отстаивания своих прав и
выполнения обязанностей спортсмена
* формировать умение анализировать свои успехи и неудачи в тренировочной и соревновательной деятельности.

Метапредметные –

* развивать и совершенствовать умения осуществлять информационный поиск, сбор, анализ необходимой информации из различных источников в соответствии с учебно-тренировочной деятельностью
* формировать умения выстраивать алгоритм работы в процессе учебно-тренировочной деятельности
* формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
* формировать умения проектировать собственную профессиональную деятельность
* содействовать формированию навыка саморазвития и самосовершенствования

Предметные –

* овладеть системой качественных знаний в области легкой атлетики
* формировать умения, навыки и компетенции, необходимые для успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в легкой атлетике
* содействовать воспитанию физических качеств, координационных и кондиционных способностей обучающихся, необходимых для занятий легкой атлетикой
* овладевать грамотными и рациональными основами техники вида спорта легкая атлетика
* овладевать знаниями терминологии в виде спорта легкая атлетика

**Отличительные особенности программы**

Программа **«ПРО-athletics»** дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в беговых видах легкой атлетики. Каждый обучающийся может свободно выбрать приоритетное направление (бег на средние, длинные дистанции, марафонский бег и т.д.) и максимально реализовать себя в избранном направлении легкой атлетики.
 Данная программа предполагает самостоятельную работу
обучающихся с программными модулями, разработанными педагогом для каждого обучающегося индивидуально с учетом индивидуальных физиологических, двигательных, возрастных и др. показателей.

Данная программа предполагает использование технологии virtual reality (VR, виртуальная реальность) с применением цифрового оборудования VIVE Port HTC Steam VR. Данная технология обладает рядом преимуществ:

1. Вовлеченностью: за счет эффекта присутствия VR трансформирует образовательный процесс, делая его существенно более интересным.
2. Погружением: ученик оказывается в трехмерном пространстве и взаимодействует с правдоподобными аватарами и объектами.
3. Фокусировкой: VR обеспечивает полную изоляцию от внешних раздражителей, а также возможность для педагога управлять фокусировкой обучаемого.

Непосредственно используется программа VireFit, которая создана для тренировок, отработки навыков скоростной реакции.

Программа предполагает использование также различных мобильных приложений. Одно из самых применяемых Samsung Health. С помощью этого приложения можно отследить количество беговых шагов, количество пробегаемых километров, период активности, установить километраж дистанции. Геолокация позволяет отследить маршрут, по которому двигался обучающийся. Кроме этого приложение позволяет создать журнал занятий, в котором отражаются тренировочные нагрузки, упражнения, потраченные килокалории, отрезки с максимальной скоростью и т.д. Это приложение можно дополнить, используя фитнес-браслет, который синхронизируется со смартфоном.

Базис данной программы составляют два модуля:

1. *Личностно – ориентированный модуль*

Целевой ориентир: формирование физической культуры личности через создание в среде образовательного учреждения условий для освоения ценностей физической культуры на основе построения элективных траекторий физического воспитания, педагогической поддержки и сопровождения.

Стратегический вектор: самореализация

Область реализации: применяется на любом этапе развития ребенка, но особенно актуален на старшей ступени школы, когда необходимо создать условия для физкультурного самоопределения учащихся.

Основополагающие концепции: антропологический подход в физическом воспитании на основе учений П.Ф. Лесгафта. Реализация отдельных аспектов личностно ориентированного подхода в современном физическом воспитании на основании методик и исследований Н.В. Барышевой, В.С. Быкова, М.Я. Виленского, И.С.Якиманской.

Принципы:культуросообразности содержания, элективной дифференциации процесса и партнерства во взаимодействии субъектов учебно-воспитательного процесса.

Механизмы взаимодействия субъектов образовательного процесса:педагогическое воздействие заменяется взаимодействием, характеризующимся содействием, сотрудничеством, сотворчеством.

Механизмы активности учащегося соответствуют формуле "хочу - буду - могу".

Критерий реализации:личностная самоидентификация, позитивная мотивация занятий, благоприятное психофизическое состояние учащихся, развитие духовно-нравственной сферы, самостоятельность и активность в творческом применении средств физической культуры в целях обогащения субъектного опыта физкультурного самосовершенствования.

1. *Спортивно-рекреативный модуль*

Целевой ориентир: формирование физкультурно-спортивного стиля жизни и физкультурно-спортивных компетенций подрастающего поколения, как инкультурации в современной социокультурной среде.

Стратегический вектор:инкультурация (процесс усвоения индивидом норм, правил и ценностей физической культуры и спорта).

Область реализации: применяется в любом возрасте, однако больше всего для этого подходят условия старшей школы, т.к. сформированы жизненно важные двигательные умения и навыки учащихся, у большинства старшеклассников проявляются склонности к определенным видам спорта.

Основополагающие концепции: методика спортивноориентированного физического воспитания детей и молодежи на основе учений В. К. Бальсевича, Л. И. Лубышевой

Принципы: открытости и когерентности (взаимосвязи) физкультурно-спортивной среды; вариативности воспитательно-образовательного процесса и конструктивности взаимодействия его субъектов.

Механизмы взаимодействия субъектов образовательного процесса характеризуются конструктивностью и вариативностью и зависят от объективных требований ситуации: это сотрудничество (кооперация), конкуренция (соревнование) и педагогическая поддержка навыков автономной работы.

Механизмы активности учащихся соответствуют формуле: "хочу - могу - должен".

Критерии: мотивационно-ценностное отношение учащихся к физической культуре и спорту, физкультурно-спортивные компетентности, самостоятельность и активность в построении физкультурно-спортивного стиля жизни, коммуникабельность.

**Принципы обучения, используемые в программе**

Концепцию работы с детьми в направлении легкой атлетики, кроме основных принципов обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности и др.), составляет следующая система принципов:

*Принцип адаптивности.* Свидетельствует о том, что применяемые в программе педагогические модули должны быть: адаптированы к внутренним и внешним условиям протекания воспитательно-образовательного процесса как "здесь и сейчас"

*Принцип кумулятивности.* Ориентирует на учет накопительного праксиологического эффекта (эффективность практической двигательной деятельности).

*Принцип положительной мотивации к двигательной деятельности*. Актуализирует различные мотивы, побуждающие обучающегося к двигательной деятельности, в основе которой лежат потребности в самоуважении и самоактуализации ребенка.

*Принцип коммуникативного партнерства и сотрудничества в учебной группе*. Формирует навыки групповой работы, позитивной взаимозависимости членов группы, навыки свободного общения, готовность совершенствования двигательных компетенций.

*Принцип ситуационности*. Концентрируется на том, что самым эффективным в конкретной ситуации является метод, который более всего соответствует данной ситуации, максимально адаптирован к ней в образовательном процессе при работе с одаренными детьми (особенно актуален в предсоревновательный и соревновательный период подготовки)

**Образовательные технологии, используемые в программе**

Программа предполагает использование современных образовательных технологий в учебно-тренировочном процессе:

Технология дифференцированного подхода в развитии двигательных способностей школьников 10 - 14 лет различных соматотипов (В. В. Зайцева, А. Г. Трушкин)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обоснование необходимости и целесообразности применения | Основные технологические методы и приемы | Образовательные эффекты применения |
| 1.Требуют дальнейшей разработки вопросы классификации нагрузок, на базе которой строится технология развития двигательных способностей человека, которая в свою очередь должна опираться на объективные закономерности функционирования организма человека.2.По-прежнему, превалирует усредненный подход в рекомендациях меры нагрузки и отдыха при развитии двигательных способностей школьников.Современные исследования доказывают, что морфологические, функциональные и двигательные параметры человека обусловлены типом его конституции. Установленный факт является медико-биологическим основанием дифференцированного подхода в системе подготовки спортивного резерва, который предполагает проведение учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуально-типологических особенностей детей. При этом соматотип индивида, как морфологическое проявление конституции, является наиболее доступным инструментом дифференциации. | Технология предусматривает планирование физической подготовки обучающихся, построение тренировочных занятий с использованием следующих методов и приемов:1. оптимальное соотношение нагрузок разной направленности,
2. чередование работы и отдыха,
3. различные меры воздействия нагрузки,
4. чередование нагрузок разной направленности во времени.
 | 1.В основу планирования развития двигательных способностей школьников 10-14 лет положена классификация нагрузок, построенная на избирательном воздействии на мышечные группы, которая позволяет спланировать нагрузки разной направленности.2. Определен 100 %-но развивающий объем циклической нагрузки разной направленности для школьников 10-14 лет различных соматотипов.3.Выявлены периоды восстановления организма школьников 10-14 лет различных соматотипов после выполнения циклической нагрузки оптимального объема.4.Разработан недельный микроцикл развития двигательных способностей школьников 10-14 лет различных соматотипов, который спланирован по основным параметрам и адаптирован к условиям учебно-тренировочных занятий в процессе спортивной тренировки.5.Наблюдается положительная динамика уровня физической подготовленности обучающихся |

Технология спортивно-ориентированного физического воспитания

(В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обоснование необходимости и целесообразности применения | Основные технологические методы и приемы | Образовательные эффекты применения технологий |
| 1.Вовлечение максимально возможного числа детей, в систематические занятия физической культурой и спортом.2.Обновление содержания, форм и средств физического воспитания и спортивной подготовки на основе развития методов учебного и тренировочного процессов.3. Создания наибольших возможностей для освоения ценностей физической культуры и спорта.4.Адаптирование высоких спортивных технологий, хорошо зарекомендовавших себя в большом спорте, к повышению эффективности тренировочных нагрузок в процессе занятий.5.Недостаточно высокая оценка в социальной практике роли спорта, как влиятельного фактора формирования личности ученика и укрепления его здоровья.  | Технология спортивно-ориентированного физического воспитания предполагает:1. Использование в процессе физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов спортивной тренировки, применяемых для работы с высококвалифицированными и подготовленными спортсменами.2.Организацию физического воспитания на основе выбранного вида спорта.3. Организацию занятий по учебно-тренировочным группам. 4.Использование тренировочных программ разного уровня, адаптированных к способностям и возможностям каждого ученика. | 1.Значительно увеличивается объем двигательной активности.2.Растет мотивация к занятиям избранным видом спорта.3.Происходит прирост показателей физической подготовленности и физической кондиции.4.Улучшаются показатели в технико-тактической подготовке по избранному виду спорта.5.Обучающиеся показывают высокие результаты на соревнованиях по видам спорта различного уровня. |

Технология личностно-ориентированного обучения

(И.С. Якиманская)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обоснование необходимости и целесообразности применения | Основные технологические методы и приемы | Образовательные эффекты применения технологий |
| 1.Необходимость обеспечения развития и саморазвития личности, исходя из его индивидуальных особенностей, как субъекта познания.2.Возможность реализации в сфере физических возможностей каждого ребенка. | Применение данной технологии предполагает:1.Организацию освоения учебного материала таким образом, чтобы ученик имел возможность выбора при выполнении задания.2.Стимулирование к образовательной деятельности, самостоятельному выбору и использованию наиболее значимых для ученика способов проработки учебного материала.3.Создание ситуации успеха на занятиях.4.Выделение деталей техники физического упражнения и группировка их по сложности с последующей интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня подготовленности учащегося.5.Применение соревновательных условий.6.Дифференцированная оценка по физической и технической подготовке в динамике. | 1. Высокий процент вовлеченности учащихся занятиями физической культурой и спортом.2. Высокая мотивация к занятиям физической культурой и спортом. |

**Программно-методическое обеспечение**

Программно-методическое обеспечение работы с детьми включает:

* *мотивационный компонент:* осознание потребности в двигательной деятельности, постановка целей, развитие интереса и мотивации к двигательной деятельности, используя средства легкой атлетики
* *когнитивный компонент:* привлечение знаний о сущности двигательной задачи в легкой атлетике, путях её решения (подбор тренировочных упражнений, просмотр видеоматериалов, «личный исполнительский пример», объяснение техники исполнения двигательного действия)
* *технологический компонент:* теоретическое и методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса (постановка образовательных задач, создание необходимой рабочей тренировочной атмосферы, непосредственное участие педагога в учебно-тренировочной деятельности, подведение итогов, коррекция и пр.), а также новые элементы современной легкоатлетической подготовки: плиометрические упражнения, изометрические упражнения, контрольные тренировки, создание спортивного портфолио и др.

**Диагностический инструментарий**

При реализации программы используются методики исследования мотивации обучающихся к занятиям избранным видом спорта:

на этапе начальной подготовки -

* Методика «Мотивы занятий спортом» (А.В.Шаболтас)
* Методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И.Тропников)

на этапе спортивной специализации и на этапе совершенствования спортивного мастерства –

* Опросник «Оценка спортсменом условий эффективной тренировки»
(Б. Дж. Кретти)

**Педагог и родители как участники педагогического процесса**

Работа по программе предполагает взаимодействие педагога и родителей с целью создания неформальной дружеской атмосферы в учебно-тренировочном процессе и осуществления эффективной связи в цепочке «педагог-обучающийся-семья».

Задачами сотрудничества являются:

* развитие у обучающихся опыта формального и неформального общения с взрослыми
* освоение родителями навыков делового общения и сотворчества с педагогом и детьми
* оказание помощи со стороны родителей в организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Взаимодействие педагога с родителями реализуется через систему бесед, консультаций с родителями, проведение совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, организационной помощи в спортивной деятельности.

**Методика и содержание программы по предметным областям**

Методическая часть программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

*Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»*

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения. Программа предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

Используются:

* изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся,
* разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки,
* прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и способами совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются

* специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п.,
* изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта,
* беседы с другими спортсменами,
* наблюдение за содержанием тренировки профессиональных спортсменов, техникой и тактикой во время соревнований

*Обязательные предметные области «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка»*

Общая физическая подготовка (ОФП)– это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки

* обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности,
* поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности.

ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП)– это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения.

Предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности, которая называется тренируемость.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания.

 *Обязательная предметная область «Вид спорта»*

Эта предметная область связана в основном с технической и тактической подготовкой легкоатлета.

*Техническая подготовка* направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения 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 расход 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 и наглядного воздействия: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.
* средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений, методов целостного и расчлененного упражнения, равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный метод

Применение общеподготовительных упражнений позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта.

Специально-подготовительные упражнения направлены на овладение техникой легкоатлетических видов.

 Методы целостного и расчлененного упражнения 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, способствуют главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений и функционала легкоатлета.

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.

Техническая подготовка в беге на средние дистанции. Бег на средние дистанции – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции 400 м, 600 м, 800 м, 1000м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м.

На первом, втором и третьем году обучения программы основными задачами становятся создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение техники высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактических вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Для занимающихся на четвертом, пятом году обучения основными задачами станут: дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Обучение техники бега на повороте. Обучение техники стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

*Тактическая подготовка*. Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальными методами ведения состязания. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Тактическое мастерство, как известно, 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.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики.

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачами тактической подготовки являются: изучение общих положений тактики; знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики; изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде; знание тактического опыта сильнейших спортсменов; практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных и контрольных занятиях, соревнованиях («тактические учения»); определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать необходимые выводы.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

*Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения»*

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Занимающиеся должны знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в спортивном зале, манеже и на стадионе отметок для пробегания отрезков 30, 40, 50, 60, 80, 90, 100, 200, 400, 800, 1000 метров т.д., соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в различных секторах спортивного объекта.

Педагогу следует постоянно побуждать юных легкоатлетов к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе.

Занимающиеся должны периодически привлекаться педагогом в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися.

Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости. Объяснить, при какому уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности и другие морфофункциональные, а также технико-тактические составляющие тренировочных нагрузок и занятий.

Наблюдения за проведением занятий позволяет педагогу выделить из занимающихся тех, кто обладает склонностями к педагогической, тренерской работе и может быть рекомендован для учебы в педагогических или физкультурных заведениях среднего профессионального и высшего профессионального образования.

**Учебный план**

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. Один академический час - 45 минут. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Процентное соотношение объема материалов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование предметной области | Год обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10% | 10% | 10% | 5% | 5% |
| 1.2. | ОФП и СФП | 35% | 35% | 25% | 20% | 20% |
| 1.3. | Вид спорта | 30% | 30% | 35% | 40% | 40% |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения | 20% | 20% | 25% | 30% | 30% |
| 2. | Самостоятельная подготовка | 4% | 4% | 4% | 4% | 4% |
| 3. | Промежуточная аттестация | 1% | 1% | 1% | 1% | 1% |

Программой предусмотрено участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых на различных уровнях.

Участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

**Объемы учебных нагрузок**

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена.

Часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации.

**Оценочные материалы
Контрольно-тестовые упражнения по предметной области
«Общая и специальная физическая подготовка»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение | юноши | девушки |
| Высокий | Средний  | Низкий  | Высокий  | Средний  | Низкий  |
| 1-й год обучения |
| 1 | Челночный бег (сек.) | 9,3 | 9,4 | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 145 | 140 | 135 | 135 | 130 | 125 |
| 3 | Прыжки через скакалку, 30 сек. (кол.раз) | Более 35 | 30 | Менее 30 | Более 45 | 40 | Менее 40 |
| 2-й год обучения |
| 1 | Челночный бег (сек.) | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,4 | 9,5 | 9,6 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 165 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 |
| 3 | Прыжки через скакалку, 30 сек. (кол.раз) | Более 45 | 40 | Менее 40 | Более 55 | 50 | Менее 50 |
| 3-й год обучения |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 10,0 | 10,1 | 10,2 |
| 2 | Бег 150 м. (сек.) | 24,5 | 25,0 | 25,5 | 26,8 | 27,0 | 27,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 200 | 190 | 180 | 190 | 180 | 170 |
| 4-й год обучения |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 8,5 | 8,7 | 8,8 | 9,5 | 9,7 | 9,8 |
| 2 | Бег 150 м. (сек.) | 24,0 | 24,5 | 25,0 | 26,3 | 27,0 | 27,3 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 210 | 200 | 190 | 200 | 190 | 180 |
| 5-й год обучения |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 8,0 | 8,2 | 8,3 | 9,0 | 9,2 | 9,3 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 220 | 210 | 200 | 210 | 200 | 190 |
| 3 | Бег 600 м. (мин., сек.) | 2.05,0 | 2.10,0 | 2.15,0 | 2.10,0 | 2.15,0 | 2.20,0 |
| 4 | Бег 1000 м. (мин., сек.) | 3.35,0 | 3.45,0 | 3.50,0 | 3.50,0 | 3.55,0 | 4.00,0 |

Для тестирования усвоения программы по предметным областям «Общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учѐтом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки.

**Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной программы и согласно расписанию занятий.

 Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительной общеобразовательной программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки. При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется руководителем образовательной организации с учетом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося или его родителей (законных представителей).

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме). Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

**Результаты освоения программы**

Результатами освоения программы являются:

*в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:*

* знание истории развития избранного вида спорта
* знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни
* знание этических вопросов спорта
* знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов, а также условий выполнения этих норм и требований
* знание влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта
* знание основ спортивного питания.

*в предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»*

* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды
* повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки
* развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по легкой атлетике
* специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий легкой атлетикой.

*в предметной области «Вид спорта»*

* обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта
* освоение комплексов специальных физических упражнений
* повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов
* знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике
* формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой
* знание официальных правил соревнований по легкой атлетике, правил судейства
* опыт участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях

*в предметной области «Основы профессионального самоопределения»*

* формирование социально-значимых качеств личности
* развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)
* развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии
* приобретение практического опыта, профориентационная подготовка обучающихся.

**Список информационных источников**

1. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.

2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровья, 1990.

3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. – М. Советский спорт: 2007.

4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.

5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

7. Физиология спорта. Учебник под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2001.

8. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003

<http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

<http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация

<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

<http://fcomofv.ru/> - ФГБОУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания