



## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Трудно найти вид спорта, который имел бы такую древнюю и богатую событиями историю, как легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания были в центре внимания еще на Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э. в Древней Греции. И в настоящее время легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени подготовленности.

Перед ребенком, занимающимся легкой атлетикой открывается широкая перспектива спортивного совершенствования и достижения высоких спортивных результатов. Систематические занятия легкой атлетикой укрепляют физическое здоровье, преодоление постоянно увеличивающихся тренировочных нагрузок, спортивная борьба на соревнованиях развивает такие положительные качества, как смелость, настойчивость, воля, трудолюбие, содействуют нравственному становлению подрастающего поколения.

Но и в том случае, когда ребенок не стремится к достижению высоких спортивных результатов, занятия легкой атлетикой оказывают самое благоприятное влияние на физическое и нравственное развитие растущей личности.

Таким образом, занятия легкой атлетикой не только приобщают детей и подростков к миру высоких спортивных достижений, но и являются важным средством педагогического воздействия.

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная образовательная программа составлена на основе имеющихся государственных учебных программ для СДЮШОР, методических материалов, нормативных документов, обобщения передового опыта работы педагогов с обучающимися.

Актуальность программы заключается в специфике легкой атлетики, как вида спорта, который открывает спортсменам возможности познать самого себя, учит управлять своими эмоциями, поступками, развивает творчество.

Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Данная программа рассчитана на 70 часов обучения детей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой.

**Этап начальной подготовки (НП)** - продолжительность обучения 1 год.

### **Цели и задачи программы**

Цели программы – обучение, воспитание, развитие детей, подростков и молодежи, формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой, выявление и сопровождение одаренных детей, подготовка регионального и национального спортивного резерва.

В соответствии с поставленной целью образовательная программа решает задачи:

***Оздоровительные задачи:***

- укрепление здоровья обучающихся;
- содействие развитию функциональных возможностей и улучшению работоспособности организма.

***Образовательные задачи:***

- обучение основам техники видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- достижение спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями;
- обучение осознанному овладению движениями, развитию самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений.

***Воспитательные задачи:***

- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям легкой атлетикой и здоровому образу жизни;
- воспитание сознательности, организованности, дисциплинированности, становление спортивного характера;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждение к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению качественного выполнения движений;
- способствование развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

## **Режим организации занятий**

Образовательный процесс строится с учетом возрастных и физических особенностей детей, в соответствии с которыми возможна корректировка времени и режима занятий.

Продолжительность занятия определяется в академических часах.

Для обучающихся этапа начальной подготовки (1 года обучения) продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 минут.

## **Принципы организации образовательного процесса**

Организация образовательного процесса базируется на следующих основных принципах:

1. принцип самореализации:
  - осознание детьми целей, перспектив деятельности, реализуемых в учебном процессе;
  - добровольность включения детей в ту или иную деятельность;
  - обязательный учет половозрастных и индивидуальных особенностей детей;
  - признание личности развивающегося человека высшей социальной ценностью.
2. принцип включенности в социально значимые отношения:
  - обеспечение детям гарантий свободного выбора деятельности и права на информацию;
  - наличие возможности переключения с одного вида деятельности на другой;
  - предоставление возможности и права отстаивать свое мнение;

3. принцип динамичности (постоянной смены видов деятельности)
4. принцип гуманизации:
  - уважительные демократические отношения между взрослыми и детьми;
  - уважение и терпимость к мнению детей;
  - созданий ситуаций успеха;
  - создание ситуаций, требующих принятия коллективного решения.

### **Условия и результаты реализации программы**

Непременным условием реализации образовательной программы является прогнозирование, анализ ее результативности и степени эффективности, кадровый состав. Поскольку образовательная программа – явление довольно широкое, то и результативность ее реализации будет носить многоуровневый и разноплановый характер.

Результатом реализации программы в целом можно считать личностный рост каждого участника образовательного процесса, возможное профессиональное самоопределение, связанное с профилем программы и создание благоприятной образовательной среды, стимулирующей саморазвитие и реализацию творческих способностей.

Для отслеживания результатов программы используется система методов наблюдения, исследования и диагностики.

### **Прогнозируемые результаты реализации образовательной программы**

От обучающихся после завершения обучения на этапах многолетней спортивной подготовки ожидается что и они будут:

#### **На этапе начальной подготовки (НП)**

**ЗНАТЬ:** основы видов легкой атлетики; правила соревнований; историю легкой атлетики; правила личной гигиены.

**УМЕТЬ:** самостоятельно проводить разминку; работать в группе и индивидуально.

**ВЛАДЕТЬ:** основами техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлетов.

**ВЫПОЛНЯТЬ:** требования контрольного тестирования.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный план

Содержание программы представлено учебными планами, учебно-тематическими планами и кратким содержанием тематических блоков по этапам обучения и специализации.

#### Учебный план этапа начальной подготовки (30 недель)

<i>Тематические блоки (час)</i>	<i>Количество часов обучения</i>
	<i>НП-1</i>
1. Общая физическая подготовка	20
2. Техническая подготовка	10
3. Теоретическая подготовка	4
4. Контрольное тестирование	4
5. Участие в соревнованиях	-
6. Медицинское обследование	2
Общее количество часов	60

### 2.3 Теоретическая подготовка

#### Тема 1. История развития легкой атлетики

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе олимпийских игр Древней Греции и современных олимпийских игр. Краткая характеристика состояния и перспективы развития легкой атлетики в России. Международные легкоатлетические федерации (ИААФ, ЕАА).

#### Тема 2. Биографии сильнейших спортсменов России и мира.

Динамика спортивных результатов сильнейших атлетов по годам обучения, характеристики тренировочных нагрузок на начальном этапе и этапе высших достижений.

#### Тема 3. Правила организации и проведения соревнований

Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителей команд. Состав судейской коллегии соревнований. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря, заместителя главного судьи, судей на видах. Характеристика мест соревнований, составление и подача заявок. Календарь соревнований.

#### Тема 4. Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий.

Ознакомление с правилами техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий в спортивных сооружениях (зале, стадионе, манеже) и на открытом воздухе. Обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений.

#### Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма

Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Легкие, сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Физиологические основы спортивной тренировки.

#### Тема 6. Гигиена, закаливание

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Значение правильного режима дня. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных средств (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

#### Тема 7. Особенности питания спортсмена.

Питание. Значение питания для жизнедеятельности организма. Понятие калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые

нормы спортсмена в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### Тема 8. Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника.

Самонаблюдение за состоянием своего организма. Субъективные показатели (настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит). Объективные показатели (частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания, вес, артериальное давление). Ведение спортивного дневника, учет и анализ проделанной тренировочной работы, выявление динамики подготовленности по результатам тестирования и спортивным достижениям, перспективное планирование на предстоящие тренировочные циклы. Ведение записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данные обследований и контрольных испытаний.

#### Тема 9. Характеристика техники видов легкой атлетики.

Техническая подготовка, ее роль и место в тренировке. Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника – основа спортивного мастерства. Формирование двигательных умений и навыков. Закрепление и совершенствование двигательного действия.

#### Тема 10. Построение тренировочных занятий.

Общая характеристика спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.

#### Тема 11. Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.

Общая и специальная разминка перед тренировками технической, силовой, скоростно-силовой направленности. Дозировка и последовательность упражнений подготовительной части занятия, их

соответствие задачам тренировки, ее основной части. Закономерности адаптации организма к нагрузке высокой интенсивности. Индивидуальная разминка перед выступлением на соревнованиях.

#### Тема 12. Причины травм, их профилактика

Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль педагогических средств восстановления.

### **2.4 Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития обучающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности обучающихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером, на гимнастических снарядах.

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях
3. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны, повороты туловища, поднимание и опускание ног и туловища, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища в положении лежа.

4. Упражнения для мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания, выпады.

#### Общеразвивающие упражнения с предметами:

1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча.
2. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища.
3. Упражнения со скакалкой: прыжки на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе.

#### Упражнения на развитие координации, гибкости

1. Стойки, кувырки вперед и назад, «колесо».
2. Упражнения на гимнастических снарядах: различные упражнения на гимнастической стенке, скамейке.
3. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол и различные эстафеты.

#### Кроссовый бег: равномерный, с ускорениями, темповой.

В процессе применения упражнений направленных на общую и всестороннюю подготовку обучающихся должны соблюдаться педагогические правила: от простого к сложному, от известного к неизвестному.

## **2.5 Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие необходимых легкоатлету физических качеств, соответствующих характеру данного вида легкой атлетики : силы, скорости, общей и скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

1. Упражнения для развития силы: акробатические упражнения, упражнения со штангой и с отягощениями, упражнения с использованием

блоковых приспособлений, упражнения с набивными мячами, ядрами различного веса.

2. Упражнения для развития скорости: бег на месте и с продвижением, быстрое приседание, бег со старта, бег с максимальной скоростью до 100 м., бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 60 м., бег с хода, бег в сочетании с прыжками, бег с горы.
3. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости: многократное повторение упражнений с изменением скорости, темпа, упражнения с заданным темпом, игровые упражнения, кроссовый бег.
4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: с преодолением веса собственного тела: скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, в глубину, высоту, в длину в различных сочетаниях, силовые упражнения и на гимнастических снарядах; с различными дополнительными отягощениями в беге, в прыжковых упражнениях, метаниях (пояс, жилет, манжеты); с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (песок, снег, тропинки в лесу, против ветра и по ветру); с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, в упражнениях на тренажерах, в метаниях различных снарядов.
5. Упражнения для развития гибкости, на растягивания и расслабления мышц: Маховые движения руками и ногами в различной плоскости, пружинистые наклоны туловища, парные упражнения с сопротивлением на растяжение, круговые движения туловищем, упражнения с предметами. Размахивание руками и ногами, встряхивание рук, ног на месте и в движении, расслабляя мышцы.

## 2.6 Техническая подготовка

Изучение и совершенствование техники видов легкой атлетики необходимо для обучения правильного овладения и выполнения упражнений и целесообразных движений, способствующих достижению обучающимися максимально возможных спортивных результатов.

Обобщение педагогического опыта работы по обучению и совершенствованию техники видов легкой атлетики позволяет представить этот процесс в следующей схеме:

*На этапе начальной подготовки* решается задача: создание у занимающихся правильного представления о технике видов легкой атлетики средствами:

- описание упражнения с объяснением основных закономерностей его и условий выполнения по правилам соревнований;
- совершенный показ техники упражнения в соответствии с правилами соревнований;
- иллюстрация техники упражнения различными наглядными пособиями и указания о способах овладения упражнением;
- подготовительные упражнения для наглядного представления о технике изучаемого упражнения;
- попытки выполнить упражнение в целом в облегченных условиях.

## 2.7 Контрольное тестирование

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание учебно-тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом этапе обучения уровня физической, технической и функциональной подготовленности,

сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

Важное значение имеет подбор контрольных упражнений, позволяющих объективно оценить состояние спортсмена, выявить динамику его подготовленности. Комплекс тестов должен удовлетворять метрологическим требованиям: надежность, информативность, объективность. Упражнения используемые для тестирования должны быть доступны для обучающихся все этапов обучения, занимать минимум времени для выполнения, исключить использование сложной измерительной аппаратуры.

Проведение контрольного тестирования осуществляется в три этапа.

**Первый этап** проводится для зачисления детей на этап начальной подготовки в течение учебного года (таблица № 1).

*Таблица №1*

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1год)

БЕГ и ПРЫЖКИ

ДЕВУШКИ		ЮНОШИ	
30 м п\д (сек)	прыжок с места (см)	30 м п\д (сек)	прыжок с места (см)
5,8-6,0	130-135	5,8-6,0	130-135

**Второй этап** проводится для определения общефизической подготовленности обучающихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного

**Третий этап** является одновременно контрольно-переводным, позволяющим в случае выполнения программных требований зачислить обучающихся на последующие года или этапы обучения

*Таблица № 2*

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОТДЕЛЕНИЯ БЕГА**

**ДЕВУШКИ**

<i>Этап обучения</i>	<i>Возраст (полных лет)</i>	<i>30 м п\д 60 м н/с (сек)</i>	<i>Прыжок с места (см)</i>	<i>200м, 300м 600м (сек)</i>	<i>Разряд</i>
Начальная подготовка 1 год	7-8	5,8-5,9	135-140	-	КН

*Таблица № 3*

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОТДЕЛЕНИЯ БЕГА**

**ЮНОШИ**

<i>Этап обучения</i>	<i>Возраст (полных лет)</i>	<i>30 м п\д 60 м н/с (сек)</i>	<i>Прыжок с места (см)</i>	<i>200м, 300м 600м (сек)</i>	<i>Разряд</i>
Начальная подготовка 1 год	7-8	5,8-5,9	145-150	-	КН

Предполагается, что выполнять контрольные требования должна большая часть занимающихся (90 %). Причины невыполнения обучающимися нормативов в одном или нескольких упражнениях рассматриваются индивидуально.

## 2.8 Медицинское обследование

Определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональной подготовленности обучающихся осуществляется в ходе медицинского обследования. В соответствии с установленными сроками программой предусматривается проведение углубленного и текущего медицинского обследования.

Врачебный контроль осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера и врачами учреждения.

Углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере является обязательным для обучающихся. По результатам полученных данных делается заключение на каждого обучающегося, в котором дается оценка состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния.

Врачами учреждения осуществляется текущее медицинское обследование обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки. Текущий врачебный контроль проводится врачами по заранее составленному графику, либо после того, как спортсмен приступил к занятиям после перенесенного заболевания.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях.

По результатам текущего медицинского обследования осуществляется контроль за уровнем физической работоспособности обучающихся, определяются потенциальные возможности, динамика уровня тренированности, соответствие выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок физическим и функциональным возможностям организма.

По результатам текущего медицинского обследования составляется заключение с рекомендациями по профилактическим и восстановительным

мероприятиям, тренировочному режиму с которым должен ознакомиться тренер-преподаватель.

Результаты медицинского контроля позволяют тренерам-преподавателям своевременно вносить изменения и дополнения в учебно-тренировочный процесс, в правильном его планировании и осуществлении.

## **2.9 Участие в соревнованиях**

Соревнования бывают разными по цели, масштабу напряженности и призваны создавать более высокие нагрузки, воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, обеспечивать контроль за ходом тренировки и в конечном счете повышать спортивное мастерство.

На этапе начальной подготовки обучающиеся в основном принимают участие во внутришкольных соревнованиях.

## **2.10 Инструкторская практика**

Образовательная программа также предусматривает построение учебно-тренировочного процесса с учетом:

- общих положений системы подготовки легкоатлетов;
- традиционной периодизации, существующих в легкой атлетике;
- специфических особенностей каждой специализации;
- возрастных и индивидуальных особенностей растущего организма;

Общие положения системы подготовки легкоатлетов:

- от простого к сложному;
- от малых объемов к большим.

Структура годового плана в основном сохраняется на всех этапах обучения, связана с календарем спортивно-массовых мероприятий. Она может состоять, как правило, из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Для этапа начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий без специальной подготовки к ним.

### **III. Построение учебно-тренировочного занятия**

#### **3.1 Задачи учебно-тренировочного занятия**

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является учебное занятие. Учебно-тренировочные занятия могут быть организованы в одновозрастных и разновозрастных объединениях по программным видам специализации. Занятия проводятся по группам, индивидуально или всем составом объединения, где сочетаются варианты учебной работы и отдыха, решаются педагогические задачи.

На занятиях в группах **начальной подготовки** решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и важнейших функциональных систем организма;
- гармоничное физическое развитие;
- овладение основами техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлетов, элементами техники различных легкоатлетических дисциплин;
- выявление способностей к видам легкой атлетики;
- формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой;
- воспитание волевых качеств и дисциплинированности.

### 3.2 Структура учебно-тренировочного занятия

Учебное занятие проводится по общепринятой структуре, состоящей из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Подготовительная часть занятия включает в себя:

- организацию обучающихся;
- разъяснение задач занятия;
- повышение работоспособности организма (разминка).

Основная часть занятия включает в себя:

- овладение техникой упражнений, ее совершенствование;
- развитие специальных двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости);
- развитие физических качеств;
- тактическая и волевая подготовка.

Заключительная часть занятия включает в себя:

- восстановление организма;
- подведение итогов занятия.

Содержание основной части занятия может быть различной.

Применение соответствующих средств и методика проведения зависят от периода проведения занятия, подготовленности обучающихся, специализации, условий и места его проведения.

Начинать основную часть занятия лучше с упражнений, направленных на овладение и совершенствование техники избранного вида легкой атлетики и развитие скоростной подготовки. Во второй половине основной части занятия целесообразно применять упражнения на развитие силы или выносливости.

В заключительной части занятия применяются упражнения средней интенсивности, простые по координации движения, способствующие переходу к спокойному состоянию.

### 3.3 Примерные варианты учебно-тренировочных занятий

Примерные варианты учебно-тренировочных занятий представлены в таблице (№ 1)

*Таблица № 1*

#### Примерный вариант учебно-тренировочного занятия этапа начальной подготовки 1-3 года обучения

Часть занятия	Направленность	Средства	Метод выполнения	Интервал отдыха	Объем Повтор.	Обще время	Место проведения
Подготовительная	Повышение работоспособности организма	Медленный бег	Повторный	15-30 с.	6-8 упр. по 8-10 повторений	5-6 мин.	Спортзал
		ОРУ				10-15 мин.	
Основная	Развитие физических качеств и освоение техники упражнений	Акробатические и гимнастические упражнения		2-3 мин.	6 упр. x 5-6 повт.	20-25 мин.	Спортзал
		Эстафетный бег		3-4 мин	5-6 эст.	20-25 мин.	
Заключительная	Восстановление организма	Упражнения на гибкость и растягивания	Повторный		6-8 упр. по 8-10 повтор.	15 мин.	Спортзал

#### IV. Воспитательная работа

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными легкоатлетами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые

нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям легкой атлетикой, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения юных спортсменов, проводить спортивные праздники. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и обучающимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в прессе и на сайте в сети Интернет.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших легкоатлетов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения

намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание обучающихся на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение учебно-тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими,

диагностическими пособиями, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации образовательной программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по легкой атлетике;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в методическом кабинете и фойе учреждения.

Разработаны методические рекомендации для повышения компетенции педагогов в вопросах организации педагогов с одаренными детьми, и здесь особое значение отводится работе психолога и врачей школы.

Для оказания инструктивно-методической помощи в учреждении подобран информационный материал – учебники, программы по видам спорта, психологии, медицины, методические пособия, журналы. Имеется компьютерная, аудио, видео техника, создана база визуальных средств обучения для успешной организации образовательного процесса.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала, инновационности поведения и освоения новых социальных ролей педагогических кадров в работе с одаренными детьми.

## VI. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. – М., 1992.
2. Бондарчук А.П. Метание молота. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Детская легкая атлетика. Программа ИААФ - по ред. В.Б. Зелинченка. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с.
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 240 с.
5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. – М.: ВНИИФК, 2003. – С. 86-89.
6. Книга легкоатлета – под ред. П.Г. Болотникова. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 384 с.
7. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. – М.: ВНИИФК, 1995. – 38 с.
8. Легкая атлетика – под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с.
9. Легкая атлетика – под общ. ред. Н.Г. Озолина, Д.П. Маркова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 672 с.
10. Легкая атлетика – под ред. А.Н. Макарова. – М.: «Просвещение», 1974. – 351 с.
11. Легкая атлетика для юношей – под общ. ред. П.Л.Лимаря. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 222 с.
12. Легкая атлетика за рубежом – под ред. Е.Н. Кайтамазовой. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 430 с.
13. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного

- мастерства – И.С. Ильин, В.П. Черкашин, А.А. Ушаков. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.
14. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева, А.И. Полунин. – М.: Советский спорт, 2009. – 108 с.
  15. Легкая атлетика. Метания: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – И.П. Бувеская, В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин, Ю.М. Бакаринов, И.И. Столов. – М.: Советский спорт, 2005. – 104с.
  16. Легкая атлетика. Прыжки: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – И.Ю. Радич, В.Б. Зеличенок, В.В. Ивочкин, И.И. Столов. – М.: Советский спорт, 2005. – 104 с.
  17. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003. – 131 с.
  18. Методика воспитания силовой выносливости бегунов (15-18 лет) на длинные дистанции: Методические рекомендации / С.А. Захарченко, В.В. Ивочкин. – М.:И ВНИИФК, 1988. – 17 с.
  19. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. – 2001. - № 5. – С. 27-42.
  20. Учебник тренера-преподавателя по легкой атлетике – Под общ. ред. Л.С. Хоменкова. – М.: Советский спорт, 1974. – 533 с.

21. Учение о тренировке – под общ. ред. Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971 – 328 с.
22. Юный легкоатлет – В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.