

ПРИМЕРНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ
ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Этап спортивно оздоровительной группы (СОГ)

Возраст занимающихся 6 – 17 лет

г. Ульяновск 2007 год

Программы спортивной подготовки

Евгений Головихин

**Легкая атлетика. Этап спортивно
оздоровительной группы (СОГ).
Возраст занимающихся 6–17 лет**

«Автор»

2007

Головихин Е.

Легкая атлетика. Этап спортивно оздоровительной группы (СОГ).
Возраст занимающихся 6–17 лет / Е. Головихин — «Автор»,
2007 — (Программы спортивной подготовки)

В данной программе определены нормативные и методические основы проведения занятий по лёгкой атлетике в спортивных школах и других образовательных учреждениях, развивающих легкую атлетику. Учебный материал необходим для тренеров-преподавателей работающих с юными лёгкоатлетами.

Содержание

| | |
|--------------------------------------|----|
| Об авторах | 5 |
| Пояснительная записка | 6 |
| Организационно-методические указания | 9 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

**Евгений Васильевич Головихин
Легкая атлетика (Этап спортивно
оздоровительной группы (СОГ))
Возраст занимающихся 6 – 17
лет. Примерная образовательная
программа спортивной подготовки
для детско-юношеских спортивных
школ, специализированных детско-
юношеских школ олимпийского резерва**

Об авторах

Авторы составители: – Головихин Е.В.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

СДЮСШОР № 1 г. Ульяновск. Старший тренер – преподаватель; Заслуженный мастер спорта, Олимпийский Чемпион В.В.Крылов.

МОУ ДОД ДЮСШ № 2, г. Ульяновск, методический совет.

Пояснительная записка

Учебная программа по лёгкой атлетике для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах спортивного оздоровления, основные задачи на различных этапах годового цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- 1) гармоничное физическое развитие юных спортсменов
- 2) разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- 3) Развитие физических качеств.
- 4) Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
- 5) Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
- 6) изучение теоретических основ анатомии, физиологии, социологии, биомеханики, биохимии, лечебной физической культуры.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Направленность образовательной программы – заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение выявлены необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития. Рассмотрим основные из них:

Условия

- Педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- Наличие материально-технической базы;
- Создание родительских и попечительских советов.

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса.

1. Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.

5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Возможные вредные привычки. Возможное употребление наркотиков, алкоголя и табака.
9. Антисоциальные ценности в группах общения этих подростков.
10. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
11. Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
12. Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.
13. Отсутствие, каких либо целей в жизни.
14. Отсутствие общественно полезных авторитетов.
15. Отсутствие денег для нормального существования. Нет денег для нормального питания, проезда, соответствующей одежды по сезону.
16. Низкий уровень развития психологических качеств.
17. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.
18. Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.
19. Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами.
20. Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими людьми.
21. Стереотип мышления о будущих занятиях лёгкой атлетикой не соответствует действительности.
22. Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся.
23. Сравнение отношения спортивного коллектива к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников. Учителя специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося.

В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, соци-

альными, экономическими, политическими, гедонистическими, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными.

Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов.

Новизна программы заключается в полном регламенте часов для развития физических качеств у ослабленных детей. Отсутствие аналогичных программ по виду спорта лёгкая атлетика. В программе введены схемы учёта физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия.

Впервые определено содержание образования на этапе СОГ.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Учебная программа рассчитана на однолетний период обучения в спортивной школе.

С учетом «Положения о ДЮСШ и СДЮШОР» (1987) и Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ (1995), в учебную программу внесены изменения в разделы: учебный план, план-схема годичного цикла, распределение программного материала в макроцикле года обучения.

Разделы программы по воспитанию, обучению, психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Организационно-методические указания

Подготовка юных лёгкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.