

**Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» с. Дивное**

**Программа утверждена с
изменениями и дополнениями
на педагогическом совете
протокол № 1 от
« 01» сентября 2016 г.**

**Директор МКУ ДО ДЮСШ
С.В. Чербилов**

**Дополнительная образовательная
предпрофессиональная программа
по лёгкой атлетике**

**Возраст обучающихся: 8 -16 лет
Срок реализации программы- 8 лет**

**Составители программы:
Усатюк В.В. – тренер-преподаватель
Методическое сопровождение
методист Чербилова Т.В.**

**Апанасенковский район.
Год разработки программы: 2016 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа по легкой атлетике составлена на основе типовой программы по данному виду спорта, в соответствии с «Законом о образовании в Российской Федерации, нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, нормативно-правового и программного обеспечения деятельности спортивных школ в РФ и учитывает положения Устава МКУ ДО ДЮСШ.

Основной задачей программы по легкой атлетике является задача многолетней целенаправленной подготовки легкоатлетов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов.

Задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового

образа жизни.

Содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышению специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению.

Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной и, следовательно, имеет свои методы и приемы обучения. Она наряду с другими базовыми физкультурно-спортивными дисциплинами обеспечивает профессиональную подготовку на факультетах физической культуры в вузах.

В программе нашли отражение задачи работы с воспитанниками, содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке. Программа является основным документом учебной, тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4хборье: бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м.); бег на средние дистанции (800, 1500 м).

Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебного и тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну

принципиальную схему тренировки. Настоящая программа разработана с учетом современных образовательных технологий и содержит следующие структурные компоненты: средства, методы, принципы и формы обучения, а также текущий контроль.

В теории физической культуры сформировались **три** группы методов:

1. Направленные на овладение знаниями.
2. Способствующие овладению двигательными умениями и навыками.
3. Направленные на развитие физических качеств и способностей.

К 1 группе относятся: *рассказ* – изложение событий в повествовательной форме (теоретические занятия, техника движений, игровая деятельность);

Беседа – вопросно-ответная форма овладения учебным материалом, обмен мнениями (теоретические занятия, воспитательная работа, анализ, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности);

Описание – подробный перечень признаков, особенностей изучаемого упражнения («школа движений», технико-тактическая подготовка);

Характеристика – обобщенное перечисление наиболее важных признаков действия (отвечает на вопрос «как делать?», слитно, плавно, энергично и т.д.);

Объяснение – раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений (отвечает на вопросы «зачем? почему так, а не иначе?»).

Ко 2 группе относятся: *методы расчлененного упражнения* – метод собственно расчлененного упражнения (использование относительно крупных заданий, охватывающих одну или несколько фаз целого упражнения), метод решения узких двигательных задач (вычленение отдельных характеристик движения), метод «по разделениям»;

Методы целостного упражнения – собственно целостный метод (применение в качестве обучающего упражнения целевого движения); целостного упражнения с постановкой частных задач; целостного упражнения с развертыванием от ведущего звена; метод подводящих упражнений (применение действий структурно-родственных целевому упражнению).

К 3 группе относятся: *методы стандартного упражнения* (прерывного, непрерывного – равномерного, повторного); *методы вариативного упражнения* (прерывного, непрерывного – переменного, интервального);

Игровой и соревновательный методы можно отнести ко 2 и 3 группе методов.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за рамки физического воспитания, и даже воспитания в целом. Однако одна из главных функций игры – педагогическая: игра является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле.

Определяя игру, как ведущую деятельность детей, целесообразно опираться на игровой метод организации учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, особенно на этапах начальной подготовки.

Особое положение в группе методов занимает **соревновательный метод**. Так как, выступая на официальных соревнованиях, дети демонстрируют все, что они достигли в процессе того или иного этапа подготовки, проверяют свои силы, возможности, выполняют спортивные разряды.

Также **соревновательный метод** применяется в системе занятий по данной программе как способ активизации двигательной деятельности при выполнении упражнений и стимулирования интереса детей. Элементы соревновательной деятельности на тренировках проявляются в подвижных играх и эстафетах.

Закономерности педагогического процесса находят свое конкретное выражение в основных положениях, определяющих его общую организацию, то есть в **принципах**.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение тренера – преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективно – субъектных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитываются соответственно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Программный материал по обучению технике и тренировке составлен отдельно для каждого вида легкой атлетики. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности воспитанников: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольно-переводные тесты, соревнования, теоретические занятия. Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание

физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов - разрядников массовых спортивных разрядов.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Основным принципом построения тренировочной работы по годам обучения служит принцип универсальности поставленных задач, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого воспитанника. В процессе обучения на данном этапе создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико – тактических действий, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности.

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности тренировочного процесса
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся
- 3) регулярного врачебного контроля за функциональным состоянием занимающихся
- 4) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров
- 5) наличие материально-технической базы.

Задачи на этапе обучения начальной подготовки 1-3 года обучения:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча)
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1. Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки
2. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях различного уровня по виду спорта легкая атлетика
3. Формирование спортивной мотивации

4. Укрепление здоровья спортсменов.

Для зачисления в ГНП- 1 года обучения на отделении легкой атлетики необходимо сдать следующие нормативы: челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места, бег 60 м

Ожидаемые результаты программы.

По окончании **начального этапа подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие

Тренировочного этапа

Воспитанник будет знать в области теории и методики физической культуры и спорта:

1. Историю развития избранного вида спорта
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса
4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека
6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Воспитанник будет уметь:

1. Соблюдать режим дня
2. Закаливать организм, вести здоровый образ жизни

3. Соблюдать основы спортивного питания
4. Выполнять требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
5. Выполнять требования техники безопасности на занятиях.

В области общей и специальной физической подготовки:

- Выполнять комплексов физических упражнений;
- Развивать основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;

Укреплять здоровье, повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействующих гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- Овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях
- Повышение уровня функциональной подготовленности
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи

- Воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений
- Навыки сохранения собственной физической формы.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной предпрофессиональной программы по годам обучения и определения уровня обученности может быть: тестирование, сдача контрольных нормативов и заданий, участие в соревнованиях, согласно положению об аттестации воспитанников: текущей, промежуточной и итоговой в образовательном учреждении, что даёт возможность объективно оценивать усвоения обучающимися программного материала. Промежуточная аттестация проходит в последнюю декаду июня. На основании результатов сдачи контрольных нормативов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Наполняемость групп по этапам подготовки и режим тренировочной работы

год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём уч-тренин. работы (час\нед)
Начальная подготовка			
1 год	15	20	6
2 год	15	20	8
3 год	15	20	9
Тренировочный этап			
До 2 лет	15	20	
1 год			9
2 год	12	20	9
Свыше 2 лет	10	16	
3 год			12
4 год	10	16	12
5 год	10	16	12

год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Требования по физической и спортивной подготовке	
		На начало учебного года	На конец учебного года
Группы начальной подготовки			
1 год	8-9	Предварительная подготовка по учебному плану в течение 1-2 месяцев	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний
2- 3 год	10-11	Выполнение нормативов контрольно-	Выполнение нормативов ОФП, технической,

		переводных испытаний	специальной подготовки, контрольно-переводных испытаний
4-8	11-16	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний Соревновательная деятельность	Выполнение нормативов ОФП, технической, специальной подготовки, контрольно-переводных испытаний

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и техники безопасности

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско - преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно- массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий:

Не начинайте тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей).

- Внимательно осмотрите место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи, то устранили их.

Изучите упражнение, соразмерьте его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне (например, если в приседе со штангой для вас предел 100 кг, а ставите 150 кг, подумайте, готовы ли вы к этому весу, здесь есть возможность получить травму).

- Контролируйте свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда наступает утомление, и когда приступаете к разучиванию новых, сложных по технике упражнений. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде
- заниматься на тренажерах только в присутствии тренера - преподавателя
- соблюдать правила личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя

- выполнять какие-либо технические действия
- заниматься на снарядах.

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале. К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключая скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на тренировке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

Требования безопасности при занятиях беговыми видами

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером - преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Требования безопасности при занятиях прыжками в длину

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его

поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать образовательной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда тренер дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Требования безопасности при занятиях прыжками в высоту

При проведении занятий по прыжкам в высоту:

- в спортивном зале гимнастические маты на месте приземления необходимо укладывать плотно и ровно;
- места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;
- в случае использования учениками разбега с разных сторон следует усилить внимание к регулированию порядка выполнения прыжков: допускать к прыжкам сначала учеников, разбегающихся с одной стороны (толчковая нога – левая), а затем – с другой (толчковая нога - правая);
- не допускать поспешности с поднятием планки на предельную высоту;
- не применять на тренировке способы прыжков в высоту, не предусмотренные программой и правилами соревнований.

Требования безопасности при занятиях метанием

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера - преподавателя не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в не оборудованных для этого местах.

Требования

безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через

запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий - под руководством тренера - преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

Профилактика травматизма. Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих учащихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать. Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

1. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

2. Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.

3.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

4.

Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

5.

Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

6. Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований. Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий легкой атлетикой без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН и тематическое планирование.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Общий подход к планированию, на всех этапах многолетней тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки

постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объема тренировочных средств.

Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 46 недель занятий в условиях спортивной школы.

Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года. Кроме того, каждый тренер вносит корректировки в зависимости от расписания занятий.

Круглогодичный цикл подготовки условно можно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (сентябрь-декабрь), 1-й соревновательный (декабрь-февраль), 2-й подготовительный (март-май), 2-й соревновательный (июнь-июль), переходный (август - сентябрь). В зависимости от календаря соревнований обозначенные сроки могут сдвигаться в ту или другую сторону. Кроме того данная периодизация характерна для учебно- тренировочных групп. В каждом периоде решаются специфические задачи.

Подготовительный период: 1. Создание базы для достижения высоких спортивных результатов (повышение уровня функциональной подготовленности).

2. Совершенствование и развитие физических качеств.

3. Повышение технического уровня в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.

4. Воспитание морально-волевых качеств. Необходимо помнить, что для освоения большого объема важна постепенность в нарастании нагрузки и контроль над изменением работоспособности. Объем в учебно-тренировочных занятиях возрастает от начала периода к концу и достигает максимальных значений к предпоследней неделе, после чего снижается, тогда, как интенсивность выполняемых упражнений возрастает.

Соревновательный период: 1. Дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности.

2. Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.

3. Расширение соревновательного опыта, совершенствование навыков саморегуляции в предстартовой подготовке. В этот период значительно возрастает интенсивность тренировочных занятий, при общем снижении, а затем стабилизации на среднем уровне, объема выполняемой работы.

Переходный период: 1. Поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности.

2. Восстановление психофизиологических функций организма. Общая нагрузка постепенно снижается, тренировки проводятся с пониженной интенсивностью с акцентом на развитие общефизической подготовленности и общей выносливости. Целесообразно включение в занятия упражнений из других видов спорта для снятия психоэмоционального напряжения. Необходимым документом планирования

является рабочий план-график, отражающий распределение учебного материала и объёмов нагрузки по учебно-тренировочным занятиям в месяц. Рабочий план-график для каждой группы составляет тренер-преподаватель с учетом специфики вида легкой атлетики и расписания занятий. Конспект учебно-тренировочного занятия представляет собой конкретно выраженное в количественных и качественных показателях задание с чётко просматриваемой организационно-методической схемой, направленной на решение поставленных задач.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК ДЛЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП,
РАСЧИТАННЫЙ НА 46 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ

№ п/п	Разделы программы	%	Этап начальной подготовки					Тренировочный этап				
			Годы обучения									
			1	2	3	1	2	3	4	5		
Максимальная продолжительность одного занятия (в академических часах)												
2			3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
Количество часов в неделю												
6			9	9	9	9	9	9	12	12	12	12
Годовой объем (часы)												
			часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы
1	Теоретическая подготовка	5	14	20	18	20	20	20	28	28	28	28
2	Общая и специальная физическая подготовка	30	83	124	124	124	124	124	165	165	165	165
3	Избранный вид спорта	45	124	190	190	190	190	190	248	248	248	248
4	Другие виды спорта и подвижные игры	5	14	20	20	20	20	20	28	28	28	28
5	Самостоятельная работа обучающихся	5	14	20	20	20	20	20	28	28	28	28
6	Участие в соревнованиях	10	27	40	42	40	40	40	55	55	55	55
7	Итого	100	276	414	414	414	414	414	552	552	552	552

(примерный) Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки 1 г.о. (л/а 4-х борье: бег, прыжки, метания)– 6 час/ нед.(46 нед)

№п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Год объем час
		сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	август	
1	Теорет.подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
1.1	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе	X		X										
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья		X											
1.3	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека .				X									
1.4	Личная и общественная гигиена					X								
1.5	Закаливание организма						X							
1.6	Места занятий и инвентарь							X						
1.7	Правила соревнований								X					
2	Общая физическая подготовка	12	13	10	11	10	10	11	11	10	12	8		118
2.1	Бег, ходьба													
2.2	общеразвивающие упр.													
2.3	упр. для разв физич.качеств (гибкость,ловкость,подвижность в суставах, сила и т.д.)													
2.4	Упр. со снарядами (скакалка, н/мячи, гантели и т.д.)													
2.5	Акробатические упражнения													
2.6	подв. игры, эстафеты													
2.7	спортивные игры													
3	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1		16
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения													
3.2	Ускорения с послед. бегом по инерции													
3.3	Спец.прыжк.упражн.													
4	Технико-тактическая подготовка	12	13	13	12	10	13	12	12	11	13	9		130
4.1	Обучение основам техники метания													
4.2	Обучение основам техники прыжка в длину с места													
4.3	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега													
4.4	Обучение технике бега с высок. и н/старта													
5	Контрольно-переводные испытания					2					2			4
6	соревнования	По календарю												
	итого	26	28	26	26	24	26	26	26	22	28	18		276

(Примерный) Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки
2 - г.о. (л/а 4-х борье: бег, прыжки, метания). – 8 час/ нед.(46 нед)

№п/п	Разделы подготовки	Ед. изм.	Месяцы												Год объем
			сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	
1	Теорет.подготовка	час	1	1	1	1	1	1	1	1				8	
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма		x												
1.2	Физическое воспитание детей и подростков			x											
1.3	Режим дня юного спортсмена				x										
1.4	Спортивная гигиена и закаливание					x									
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма						x								
1.6	История развития избранного вида спорта							x							
1.7	Правила соревнований									x					
1.8	Места занятий, оборудование, инвентарь								x						
2	Общая физическая подготовка		13	15	14	14	13	14	13	14	13	14	13	150	
2.1	кроссовый бег														
2.2	общеразвивающие упр.														
2.3	упр. для разв физич.качеств														
2.4	подв. игры, эстафеты														
2.5	спортивные игры														
2.6	Упр. со снарядами(скакалка, н/мячи, гантели)														
2.7	Акробатические упр.														
3	Специальная физическая подготовка		3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	30	
3.1	Ускорения из различных стартовых положений														
3.2	Спец.бег. упражнения														
3.3	Спец.прыжк.упражн.														
3.4	Специально подобранные подв.игры и спорт.игры (лапта,салки и т.д.)														
4	Технико-тактическая подготовка		18	18	16	16	15	16	17	15	16	16	13	176	
4.1	Обучение техники метания (с места, 3-х шагов, разбега)														
4.2	Обучение техники прыжка в длину с места														
4.3	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»														
4.4	техника бега с н/старта														
5	Контрольно-переводные испытания						2					2		4	
6	соревнования		По календарю												
	итого		35	37	34	33	34	33	34	33	31	35	29	368	

(Примерный) Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки
3 - г.о. (л/а 4-х борье: бег, прыжки, метания). – 9 час/ нед.(46 нед)

№п/п	Разделы подготовки	Ед. изм.	Месяцы											Год объем
			сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	
1	Теорет.подготовка	час	1	1	1	1	1	1	1	1				8
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма		x											
1.2	Физическое воспитание детей и подростков			x										
1.3	Режим дня юного спортсмена				x									
1.4	Спортивная гигиена и закаливание					x								
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма						x							
1.6	История развития избранного вида спорта							x						
1.7	Правила соревнований									x				
1.8	Места занятий, оборудование, инвентарь								x					
2	Общая физическая подготовка		15	17	16	16	15	16	15	16	14	16	14	170
2.1	кроссовый бег													
2.2	общеразвивающие упр.													
2.3	упр. для разв физич.качеств													
2.4	подв. игры, эстафеты													
2.5	спортивные игры													
2.6	Упр. со снарядами(скакалка, н/мячи, гантели)													
2.7	Акробатические упр.													
3	Специальная физическая подготовка		3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	33
3.1	Ускорения из различных стартовых положений													
3.2	Спец.бег. упражнения													
3.3	Спец.прыжк.упражн.													
3.4	Специально подобранные подв.игры и спорт.игры (лапта,салки и т.д.)													
4	Технико-тактическая подготовка		20	20	19	19	17	19	20	17	16	19	13	199
4.1	Обучение техники метания (с места, 3-х шагов, разбега)													
4.2	Обучение техники прыжка в длину с места													
4.3	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»													
4.4	техника бега с н/старта													
5	Контрольно-переводные испытания						2					2		4
6	соревнования		По календарю											
	итого		39	42	39	39	38	38	39	37	33	40	30	414

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

<i>Строевые упражнения</i>	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
<i>Ходьба и бег:</i>	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на

	носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>	- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)
<i>с предметами</i>	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
<i>с отягощениями</i>	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп). - штанга (с УТГ- 3г. обучения) - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п. - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках,

переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

БАСКЕТБОЛ: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, послеловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ: Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ И ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТРЕНИРОВКЕ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, МЕТАНИЕ Т/МЯЧА, ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (виды многоборья)

1.ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1, 2, 3 г.о. 8-13 лет

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:

Спринтерский бег:

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции. Специально подобранные

подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100,300м, по ОФП.

Метание мяча:

подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Прыжки в длину с разбега:

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см(гимнастический мостик).Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры.

ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах начальной подготовки 1,2,3 го годов обучения ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания). Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На всём этапе **спортивной подготовки** главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы по лёгкой атлетике часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объёма тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на тренировочном этапе подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Темы:

Т-1. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Т-2. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Т-3. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные

методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД.

Т-4. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления

Т-5. Основы техники видов легкой атлетики. Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков, фазы прыжков - разбег, толчок, полет и приземление, угол отталкивания и угол вылета. Основы техники метаний. Классификация метаний. Фазы метаний - разбег, вращение, финальное усилие, обгон снаряда, угол вылета.

Т-6. Основы спортивной тренировки.

Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Т-7. Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Положение о соревновании, программа и график проведения. Заявка на участие, личная карточка участника. Права и обязанности участников, представителя команды, судейской коллегии. Техника судейства. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Подведение итогов, система зачетов. Режим, особенности тренировки, отдых, питание в период соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Тактика при участии в соревнованиях.

Темы	НП-1	2-3 год НП и Т этап
1	2	3
Тема № 1	2	2

1	Бег 1000 м	Преодоление всей дистанции					
2	Бег 60м	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину	160	150	140	155	145	135

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп начальной подготовки 2-го года обучения (10-12 лет)

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	8,5-8,7	8,8-9,3	9,4-9,7	9,0-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м.	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	140

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп начальной подготовки 3-го года обучения (13 лет)

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	8,5-8,6	8,8-9,3	9,4-9,7	8,9-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м.	9,8	10,2	10,8	10,5	10,8	11,3
3	Прыжок в длину с места	180	170	155	175	165	145
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	320-350	280-319	230-279
6	Бег 300м.	1.03,0	1.06,0	1.10,0	1.05,0	1.08,0	1.13,0

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с	Прыжки через скакалку в течение 30 с

	(не менее 28 прыжков)	(не менее 35 прыжков)
Многоборье		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин. 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин. 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам.

ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	Шюн
	3 год	Пюн
Тренировочный	1 год	Юн
	2 год	Юн
	3 год	Ш
	4 год	П
	5 год	П

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Литература

1. **Лямцев М.И. Легкая атлетика.** Учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, утв. Комитетом по Ф К и С , 1977г
2. **А.В.Коробов, В.Н.Городенцев Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
3. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина **Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
4. В.Г.Никитушкин **Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г
5. А.Д.Комарова **Легкая атлетика.(многоборья)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 1989г
6. **Легкая атлетика: критерии отбора.** В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Terra-Спорт, 2000г
7. **Подготовка легкоатлета: современный взгляд.** И.А.Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт, 2000г
8. **Прыжок в длину: многолетняя подготовка.** В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001г
9. **Тренировка спринтера.** Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001г
10. **Подготовка спортсменов в горных условиях.** Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2000г
11. **Спорт и личность.** А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации. Изд-во
12. «Советский спорт» М. 2008г
13. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998.
14. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003.
15. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлето-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995.
16. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
17. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.