

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ -
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрена на педагогическом
совете
Протокол № 11 от 21.10.2015 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ ДОД ДЮСШ

А. А. Долгов

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Срок реализации: 8 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Составители: Каретников Валерий Иванович
Рождественский Сергей Николаевич
Левина Татьяна Васильевна
Гуськова Светлана Владимировна

г. Кимовск, 2015 год

Содержание программы для групп СО и НП

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Программный материал:
 - Теоретическая подготовка
 - Практическая подготовка
 - Упражнения из других видов спорта
 - Техническая подготовка
 - Участие в соревнованиях и тактическая подготовка
 - Восстановительные мероприятия
4. Методические рекомендации
5. Учебно-тематический план отделения легкой атлетики:
 - Учебно-тематический план группы СО
 - Учебно-тематический план группы НП-1
 - Учебно-тематический план группы НП-2
 - Учебно-тематический план группы НП-3
6. Литература

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная учебная программа по легкой атлетике раскрывает основные задачи учебно-тренировочной работы на начальном этапе занятий избранным видом спорта, формируя у воспитанников ДЮСШ целостное представление о физической культуре и спорте, их возможностях в повышении работоспособности и улучшению состояния здоровья, а главное воспитывает личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал по обучению техники и тренировке составлен отдельно для каждого вида легкой атлетики. При составлении данной программы были использованы нормативные документы для детско-юношеских спортивных школ Министерства образования РФ, Государственного Комитета по физической культуре, спорту и туризму, опыт ведущих зарубежных и отечественных тренеров-преподавателей. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные цели работы отделения легкой атлетики на этапах многолетней подготовки:

- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- содействие гармоничной и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- освоение теоретического раздела программ.

Программа последовательно решает основные задачи отделения легкой атлетики на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах;
- обучение основами техники бега, прыжков и метаний, ознакомление с правилами проведения соревнований по легкой атлетике;
- обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы;
- определение дальнейшей специализации в легкой атлетике;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

Основные критерии оценки деятельности учащихся ДЮСШ по окончании этапа начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники видов легкой атлетики, навыков гигиены и самоконтроля;
- выполнение комплекса контрольно-переводных нормативов для данного возраста.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочной и соревновательной нагрузок. При организации занятий легкой атлетикой на свежем воздухе и в закрытых помещениях следует строго соблюдать правила безопасности занятий с детьми.

Программный материал включает теоретическую и практическую подготовку, которая делится на специальную физическую подготовку, техническую подготовку, упражнения из других видов спорта, судейскую практику, участие в соревнованиях, приемные и переводные испытания.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этапы подготовки	год	Объем работы в нед.	Возраст учащихся	Минимальная наполняемость групп
Начальная подготовка	1	6	9-10 лет	15 человек
Начальная подготовка	2	9	10-11 лет	14 человек
Начальная подготовка	3	9	11-12 лет	14 человек

По решению тренерского совета ДЮСШ групп начальной подготовки 3 года обучения может быть оставлена на повторный курс, при невыполнении контрольно-переводных испытаний.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

• Теоретическая подготовка

1 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

«Физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения, почетные спортивные звания, единая всероссийская классификация и ее значение для развития легкой атлетики. Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта для широких слоев населения в современных экономических условиях, место легкой атлетики в общей системе физического воспитания».

2. История развития легкоатлетического спорта.

«Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских играх, легкая атлетика в России. Развитие детской и юношеской легкой атлетики, рекорды мира, Европы, России, области, города. Лучшие достижения нашей ДЮСШ, традиции, рекорды, лучшие спортсмены.

3. Ознакомление с правилами проведения и судейства соревнований по легкой атлетике.

2 год обучения

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

«Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем, система кровообращения и ее значение, дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма, воздействие дыхательных упражнений на дыхательную систему, костно-мышечный аппарат, связки, суставы и сухожилия. Задачи и порядок прохождения медицинского осмотра».

2. Основы техники видов легкой атлетики.

«Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений, индивидуальные особенности техники выполнения упражнений, методы для обучения спортивной технике».

3. Правила судейства и проведения соревнований по легкой атлетике.

4. Значение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании детей.

«Влияние систематических занятий легкой атлетикой на повышение пластичности нервной системы, совершенствование двигательной деятельности, развитие быстроты, гибкости, выносливости, силы и ловкости, значительные сдвиги в коре головного мозга. Значение занятий легкой атлетикой на улучшение работоспособности и повышение пределов функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, развитие органов внешнего или легочного дыхания».

5. Виды соревнований по легкой атлетике.

«Возрастные группы, классификация соревнований, основные цели и задачи проведения соревнований по легкой атлетике».

- **Практическая подготовка.**

Важнейшая часть подготовки легкоатлетов – развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах – осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка: направлена на гармоничное развитие юного спортсмена: повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка: направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят достижения в данном виде легкой атлетики. На этапе начальной подготовки имеет менее приоритетное значение.

Основные средства: упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, используемые в определенных внешних условиях соответственно задачам тренировки и индивидуальным особенностям легкоатлетов.

Упражнения для развития силы: упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела, упражнения с дополнительным отягощением, парные упражнения, упражнения выполняемые на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты: пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения развивающие быстроту двигательной реакции.

Упражнения для развития выносливости: на этапе начальной подготовки основными упражнениями являются те, которые развивают общую выносливость, постепенное втягивание организма в работу, развивают аэробные процессы (ходьба, бег, спортивные игры в зале и на улице). Объемы использования упражнений и интенсивность постепенно возрастают.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на растягивание при постепенном увеличении количества повторений, амплитуды и скорости выполнения упражнений. Упражнения активного характера (за счет мышечных усилий спортсмена) и пассивного характера (за счет усилий партнера, силы тяжести и др.).

Упражнения для развития ловкости: прыжки в длину и высоту с разбега, барьерный бег, спортивные игры, акробатические упражнения, комбинированные упражнения на гимнастических снарядах.

- **Упражнения из других видов спорта.**

Упражнения на гимнастических снарядах и акробатические упражнения.

1 год обучения

Различные упражнения на гимнастической скамейке, парные и индивидуальные. То же на гимнастической стене. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазание по канату, шесту, лестнице. Перелазания и подтягивания. Различные кувырки: вперед, назад, перекаты. Стойка на лопатках. Мостик из положения стоя и лежа на матах.

2 год обучения

Закрепление пройденного материала. Простейшие висы и упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня с подкидного мостика. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. Стойка на голове и руках, «полу шпагат», «шпагат», запрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Баскетбол.

1 год обучения

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Броски мяча в корзину двумя

руками. Игровые упражнения. Ознакомление с правилами ведения игры. Подвижные игры для закрепления полученных навыков.

2 год обучения

Закрепление пройденного материала. Ведение мяча с изменением скорости, остановка в два шага, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге, передача мяча одной рукой от плеча, бросок мяча в движении после ловли, бросок после ведения. Учебная игра.

Ручной мяч.

1 год обучения

Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, правой рукой. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Ознакомление с правилами проведения игры.

2 год обучения

Закрепление пройденного материала. Броски мяча по воротам. Учебная игра.

Футбол.

1 год обучения

Удары по мячу ногой на месте и в движении. Ведение мяча, остановка мяча. Ознакомление с правилами игры в футбол. Игра в мини-футбол в зале и на улице.

2 год обучения

Закрепление пройденного материала. Выполнение ударов после остановки. Овладение простейшими навыками командной борьбы. Двухсторонняя игра.

Подвижные игры и эстафеты.

1 и 2 годы обучения

Различные эстафеты и подвижные игры командного и индивидуального типа с применением беговых, прыжковых упражнений, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Эстафеты с предметами и без предметов, комбинированные эстафеты.

Лыжный спорт.

1 год обучения

Ознакомление с лыжным инвентарем и уход за ним. Построения с лыжами и на лыжах. Переноска лыж, повороты на месте переступанием. Обучение подъему на лыжах и спуску уступом. Групповые лыжные прогулки до 3 км. Передвижение на лыжах без учета времени мальчики до 3 км, девочки до 2 км.

2 год обучения

Обучение техники передвижения на лыжах. Обучение спуску на лыжах с горы в основной стойке и торможению. Обучению подъемам на лыжах скользящим и ступающим шагом. Групповые прогулки до 5-6 км. Бег на лыжах на время до 3 км.

Плавание.

1 год обучения

Обучение умению держаться на воде. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега. Игра на воде.

2 год обучения

Плавание произвольным способом. Погружение под воду с задержкой дыхания. Движения рук и ног при плавании способом кроль. Погружение в воду с открытыми глазами. Подвижные игры на воде.

• *Техническая подготовка*

Бег на короткие дистанции.

1 год обучения

Задачи обучения и тренировки: обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение техники высокого и низкого старта, обучение техники специальных беговых упражнениям, ознакомление со стартовыми колодками, обучение техники бега по прямой, стартового разгона, обучение техники бега по повороту. Всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, развитие координации и гибкости.

2 год обучения

Задачи обучения и тренировки: совершенствование ранее пройденного материала, обучение перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, обучение техники специальных беговых упражнений с увеличением скорости выполнения, обучение специальным прыжковым упражнениям. Всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, развитие координации и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике на 1 и 2 годах обучения: применение специальных подводящих упражнений, бег с ускорениями 30-60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений, подвижные эстафеты, спринтерский бег от 20 до 200 м по прямой и виражу. Кроссы, ускорения с расслаблением в середине.

Бег на средние дистанции

1 год обучения

Задачи обучения и тренировки: создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Обучение техники бега по прямой. Обучение техники бега по виражу. Обучение техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Развитие общей выносливости, быстроты и прыгучести, координации движений, гибкости.

2 год обучения

Задачи обучения и тренировки: совершенствование ранее пройденного материала. Обучение техники входа в вираж и выхода через него. Обучение техники высокого старта и ознакомление с техникой низкого старта. Развитие общей выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике и тренировке: многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна. Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег в медленном и среднем темпе на отрезках от 40 до 120м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с выходом в вираж до 100м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег на отрезках 60-120м с переключением на финишное ускорение. Равномерный кросс до 20м. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, прыжки на лестнице. Туристические походы и пешие прогулки.

Прыжки в длину с разбега.

1 год обучения

Задачи обучения и тренировки: овладение основ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение маху свободной ногой и руками. Обучение техники отталкивания в сочетании с полетом в шаге. Обучение техники приземления. Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие гибкости, быстроты, общей выносливости, ловкости.

2 год обучения

Задачи обучения и тренировки: закрепление ранее пройденного материала, совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги», обучение правильному переходу от разбега к толчку и ритму последних шагов. Совершенствование техники прыжка в длину в целом с короткого, среднего и длинного разбега. Обучение точному попаданию на брусок. Обучение техники приземления на маты и в песок. Обучение подбора разбега в условиях выступления на соревнованиях. Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие гибкости, выносливости, скорости, ловкости.

Средства и методы обучения спортивной технике и тренировке: прыжки с места, прыжки в шаге с 1,3,5 шагов разбега. Разбег с 3-5 шагов разбега и запрыгивание на препятствие высотой 50-60см с приземлением на маховую ногу. Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью.

Упражнения для обучения держать туловище прямо при отталкивании. Начинать разбег всегда с одной и той же ноги. Длина первых шагов разбега должна быть одинаковой. Думать не об отталкивании, а лишь о скорости разбега.

Прыжки в длину с 12-16 беговых шагов. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,50,60м с высокого старта и с хода. Различные прыжки в глубину с акцентом на толчковую и маховую ногу, много скоки, прыжки через скамейку. Специальные подготовительные упражнения спринтеров с последующим отталкиванием и приземлением на ноги, прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги.

- ***Участие в соревнованиях и тактическая подготовка.***

Спортивные соревнования среди учащихся групп начальной подготовки, как составная часть процесса физического воспитания, способствуют:

- укреплению здоровья, закаливанию, совершенствованию функций растущего организма и развитию жизненно важных двигательных качеств и навыков;
- привитию интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- отслеживанию динамики роста спортивных результатов.

Количество соревнований в группах первого года обучения не должно превышать более 5-6 соревнований. Из них: 1-2 соревнования по ОФП, 1-2 по л/атлетическим многоборьям, 1-2 по отдельным видам легкой атлетике. Количество выступлений в день не более чем в трех видах, отдых между соревнованиями не менее 3 недель.

Количество соревнований в группах второго года обучения не должно превышать более 7-8 соревнований в год. Из них: 2-3 соревнования по ОФП, 1-2 по л/атлетическим многоборьям, 2-3 по отдельным видам легкой атлетике. Количество выступлений в день не более чем в трех видах, отдых между соревнованиями не менее 2 недель.

Тактическая подготовка юного спортсмена – составная часть спортивной тренировки. Под спортивной тактикой понимается использование специальных приемов спортивной борьбы во время соревнований с целью добиться наилучших результатов. Наиболее целесообразное применение тактической подготовки возможно при хорошем овладении техники легкоатлетических упражнений и высоком развитии специальных физических качеств, поэтому применяется на более поздних этапах спортивной подготовки. Лучшим средством тактической подготовки легкоатлета является многократное участие в соревнованиях.

- ***Восстановительные мероприятия.***

Делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические – оптимальное построение одного тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле на отдельных этапах.

Психологические - психологическая совместимость спортсменов.

Гигиенические – режим дня, питания, отдыха, гигиенические требования к местам занятий.

Медико-биологические – рациональное питание, витаминизация, массаж, душ, баня.

4.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Важнейшим требованием современного учебного – тренировочного занятия на этапе начальной подготовки является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся ДЮСШ с учетом их физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в начале среднего школьного возраста (10-11 лет), по мере того, как воспитанники ДЮСШ начнут, уверено выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения. Который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Систематическое применение этого метода позволяет овладеть ученикам простейшими формами соревнований и правил, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности учебно-тренировочного занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью учащихся групп начальной подготовки является их большее желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время тренировочного занятия. Поэтому на тренировках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера-преподавателя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, в соответствии с которыми тренер-преподаватель должен обеспечить каждому воспитаннику одинаковый доступ к основам обучения техники и тренировки в видах легкой атлетики, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения.

Обучение техники основных видов легкой атлетики обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Объем тренировочной нагрузки регулируется количеством и продолжительностью занятий в недельном цикле, количеством и характером применяемых упражнений и интенсивностью их выполнения. Степень нагрузки изменяется также в зависимости от конкретных условий проведения занятия (зал, стадион, время года и т.д.).

Продолжительность занятий в группах начальной подготовки 1 года обучения составляет 2 академических часа при трехразовых занятиях в неделю. В группах 2 года обучения 2-3 академических часа при 3-4 разовых недельных занятиях.

Для успешной подготовки юных легкоатлетов большое значение имеет правильное планирование и соотношение общефизической, специально-физической и технической подготовки.

1 год обучения: ОФП – 65%, СФП – 25%, ТП – 10%.

2 год обучения: ОФП – 55%, СФП – 30%, ТП – 15%.

Успех подготовки юных легкоатлетов зависит также от правильного построения учебно-тренировочного процесса, который осуществляется на основе ряда принципов. Главные из них – всесторонность, систематичность и постепенность, доступность, наглядность, сознательность и активность. Все эти принципы взаимосвязаны и позволяют наиболее рационально проводить учебно-тренировочные занятия.

Практическое выполнение упражнений – основное средство в обучении и тренировке легкоатлетов. Применяемые в учебно-тренировочном процессе упражнения делятся на пять групп: основные упражнения или виды легкой атлетики, обще развивающие упражнения, специальные упражнения, подводящие упражнения, вспомогательные упражнения.

В учебно-тренировочном процессе широко используется слово, живая речь тренера. Слово и упражнение не только средства, но и методы физического воспитания. Основные методы, используемые в группах начальной подготовки: объяснение, показ, целостный метод, расчлененный метод, повторный метод, равномерный метод, переменный метод, соревновательный метод.

Возраст детей 9-12 лет характеризуется одинаковым ростом мальчиков и девочек, большой эластичностью мышц и связок, развитием мускулатуры усиленными темпами. В этот

период наблюдается некоторое несоответствие в интенсивности развития отдельных групп мышц, поэтому дети с трудом выполняют упражнения, требующие точной и согласованной работы мышц. Сердце ребенка достаточно легко приспосабливается к различным режимам работы и сравнительно быстро восстанавливает свою работоспособность, однако чрезмерная физическая или психическая нагрузка может привести к функциональным расстройствам сердечной деятельности. Легкоатлетические упражнения, такие как ходьба, бег, в силу своей цикличности являются одним из лучших средств для развития дыхательной и кровеносной системы.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ ДОД ДЮСШ
 А.А. Долгов
 01 сентября 2015 года

5. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ МКОУ ДОД ДЮСШ

Наименование дисциплин	СО	Группы начальной подготовки					Учебно-тренировочные группы				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Теоретическая подготовка	6	8	10	10	12	14	16	18	20		
ОФП	94	92	130	130	160	100	130	145	210		
СФП	20	20	40	50	70	180	200	225	260		
Техническая подготовка	86	82	120	120	160	170	180	208	152		
Тактическая подготовка	20	20	30	30	40	60	70	90	114		
Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	8	10	12	14	16		
Игровая подготовка, соревнования	20	22	40	30	44	42	50	40	50		
Контрольные нормативы	6	8	8	8	10	12	14	16	18		
ИТОГО	252	252	378	378	504	588	672	756	840		
Час.в неделю	6	6	9	9	12	14	16	18	20		

Заместитель директора по УВР

А.М.Винокурова



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ
А.А. Долгов
1 сентября 2015 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
отделения легкой атлетики
ГРУППЫ СО**

ДЮСШ

Режим работы: 6 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Технико-тактическая подготовка	106	4	102
1.1	Техническая подготовка	86	2	84
1.2	Тактическая подготовка	20	2	18
2	Физическая подготовка	114	4	110
2.1	ОФП	94	2	92
2.2	СФП	20	2	18
3	Игровая подготовка, соревнования	20		20
4	Теоретическая подготовка	6	6	
5	Зачетные требования	6		6
ВСЕГО:		252	14	238

Заместитель директора по УВР

А.М. Винокурова



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ
А.А. Долгов
1 сентября 2015 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
отделения легкой атлетики
ГРУППЫ НП-1**

ДЮСШ

Режим работы: 6 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Технико-тактическая подготовка	102	4	98
1.1	Техническая подготовка	82	2	80
1.2	Тактическая подготовка	20	2	18
2	Физическая подготовка	112	4	108
2.1	ОФП	92	2	90
2.2	СФП	20	2	18
3	Игровая подготовка, соревнования	22		22
4	Теоретическая подготовка	8	8	
5	Зачетные требования	8		8
ВСЕГО:		252	16	236

Заместитель директора по УВР

А.М. Винокурова



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ
А.А. Долгов
1 сентября 2015 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
отделения легкой атлетики
ГРУППЫ НП-2**

ДЮСШ

Режим работы: 9 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Технико-тактическая подготовка	150	4	146
1.1	Техническая подготовка	120	2	118
1.2	Тактическая подготовка	30	2	28
2	Физическая подготовка	170	4	166
2.1	ОФП	130	2	128
2.2	СФП	40	2	38
3	Игровая подготовка, соревнования	40		40
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
5	Теоретическая подготовка	10	10	-
6	Зачетные требования	8	-	8
ВСЕГО:		378	18	360

Заместитель директора по УВР

А.М. Винокурова



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ
А.А. Долгов
сентября 2015 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
отделения легкой атлетики
ГРУППЫ НП-3**

ДЮСШ

Режим работы: 9 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Технико-тактическая подготовка	150	4	146
1.1	Техническая подготовка	120	2	118
1.2	Тактическая подготовка	30	2	28
2	Физическая подготовка	180	4	176
2.1	ОФП	130	2	128
2.2	СФП	50	2	48
3	Игровая подготовка, соревнования	30		30
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
5	Теоретическая подготовка	10	10	-
6	Зачетные требования	8	-	8
ВСЕГО:		378	18	360

Заместитель директора по УВР

А.М. Винокурова

6. ЛИТЕРАТУРА

1. «Легкая атлетика» под редакцией профессора А.Н. Макарова, издание 1987г.;
2. «Легкая атлетика» под редакцией Н.Г. Озолина и В.И. Воронкина, издание 1979г.;
3. «Легкая атлетика» под редакцией Е.М. Лутковкого и А.А. Филиппова, издание 1977г.;
4. «Учебник тренера по легкой атлетике» Хоменков Л.С., издание 1982г.;
5. «Книга тренера по легкой атлетике» Хоменков Л.С., издание 1987г.;
6. «Государственная программа по легкой атлетике для ДЮСШ» Москва, 1986г.;
7. «Теория и методика физического воспитания» Матвеев Л.П., 1976г.;
8. «Прыжок в длину» В.Б. Попов, 1977г.;
9. «Подружись с королевой спорта» Е.А. Малков, 1991г.;
10. «Спортшкола в школе» М.Г. Каменцер, 1985г.;
11. «Путь к успеху» Н.Г. Озолин, 1985г.;
12. «Бег, прыжки, метания» Вольфганг Ломан, 1985г.;
13. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике» ФИС, 1996г.;
14. «Летающие над землей» И.А. Тер-Ованесян, 1984г.;
15. «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» И.А. Тер-Ованесян, 2000г.;
16. «Спортивные и подвижные игры» под редакцией Ю.И. Портных, 1984г.;
17. «К мастерству в волейболе» Ю.Д. Железняк, 1978г.;
18. «Герои античных стадионов» Ю.В. Шанин, 1979г.;
19. «Старты надежд» И.И. Должиков, 1978г.;
20. «Врачебный контроль в спорте» А.Г. Дембо, 1988г.;
21. «Правила соревнований по легкой атлетике» утв. Президиумом Всероссийской Федерации легкой атлетики, 1994г.;
22. «Стадионы во дворе» Н.П. Клаусов, А.А. Цуркан, 1984г.;
23. «Книга тренера» С.М. Вейцеховский, 1971г.;
24. «Травмы в спорте» Л. Петерсон, П. Ренстрем, 1981г.;
25. «Спорт и образ жизни» В.И. Столяров, З. Кравчик, 1979г.

Содержание программы для групп УТ

1. Пояснительная записка
2. Зачетные требования по окончании учебно-тренировочного этапа:
 - Теоретико-методические знания;
 - Практические умения
3. Учебный план
4. Программный материал:
 - Теоретическая подготовка
 - Практическая подготовка
 - Упражнения из других видов спорта
 - Техническая подготовка
 - Участие в соревнованиях и тактическая подготовка
 - Восстановительные мероприятия
5. Методические рекомендации
6. Учебно-тематический план отделения легкой атлетики:
 - Учебно-тематический план группы УТ-1
 - Учебно-тематический план группы УТ-2
 - Учебно-тематический план группы УТ-3
 - Учебно-тематический план группы УТ-4
 - Учебно-тематический план группы УТ-5
7. Литература

1. Пояснительная записка

В современных условиях физическая культура и спорт являются базовой областью образования. Такое положение обусловлено тем, что они закладывают основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. Физическая культура и спорт являются непременным условием направленного развития и физической подготовки, учащихся к жизни, оптимизации их физического состояния, формирования здорового образа жизни, организации отдыха и досуга.

Данная программа по лёгкой атлетике раскрывает основные задачи учебно-тренировочного этапа подготовки, цели, способы их достижения, критерии результатов, которые необходимо выполнить по окончании данного этапа обучения и является логическим продолжением программы начальной подготовки.

Программный материал по обучению техники и тренировке видов лёгкой атлетики и направленному развитию физических качеств составлен на основе нормативных документов для детско-юношеских спортивных школ Министерства образования РФ, Государственного Комитета по физической культуре и туризму; опыта ведущих зарубежных и отечественных тренеров-преподавателей по работе с детьми и юношами. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В соответствии с социально-экономическими потребностями общества и исходя из сущности процесса образования, цель работы ДЮСШ состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности. Демократизация работы тренера-преподавателя проявляется в преодолении единообразия форм обучения и тренировки. Гуманизация учебно-тренировочного процесса направлена на соответствие средств, методов обучения и воспитания возможностям каждого воспитанника.

Освоение базовых основ видов легкой атлетики было заложено на этапе начальной подготовки. На учебно-тренировочном этапе продолжается решение основных целей многолетней подготовки отделения лёгкой атлетики:

- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- содействие гармоничной и всесторонней подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовка инструкторов общественников и судей по лёгкой атлетике 3 категории;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- освоение теоретического раздела программы.

Программа последовательно решает основные задачи отделения на данном этапе многолетней подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- повышение уровня разносторонней, специальной физической и технико-тактической подготовленности, развитие гибкости, быстроты, выносливости, силы;
- изучение и совершенствование техники избранного вида лёгкой атлетики;
- обучение умению анализировать свои выступления выступления товарища;
- приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике, в проведении учебно-тренировочных занятий;
- получение звания общественного инструктор и судьи по спорту 3 категории;
- достижение спортивного результата в избранном виде не ниже 3 спортивного разряда по окончании полного курса обучения. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. При организации занятий

по лёгкой атлетике на свежем воздухе и в закрытых помещениях следует строго соблюдать правила безопасности и санитарно-гигиенические норм занятий с детьми.

Программный материал включает теоретическую и практическую подготовку, которая делится на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, технико-тактическую подготовку, упражнения из других видов спорта, инструкторскую и судейскую практику, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, переводные и выпускные испытания.

2. Зачётные требования по окончании учебно-тренировочного этапа.

• Теоретико-методические знания:

- владеть педагогическими, физиологическими и психологическими основами методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств современными формами построения занятий;
- знать физиологические основы жизнедеятельности основных органов и систем организма, возможности их развития средствами лёгкой атлетки;
- знать функциональные возможности собственного организма, индивидуальные методики контроля за их развитием;
- знать способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

• Практические умения:

- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия по развитию основных физических качеств и обучению техники базовых упражнений;
- уметь тестировать двигательную подготовленность, контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях, уметь оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях, владеть навыками страховки и самостраховки;
- правильно пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием;
- выполнять переводные и выпускные нормативы физической подготовленности;
- владеть навыками организации и проведения соревнований по избранному виду лёгкой атлетике в качестве судьи.

3. Учебный план

Этапы подготовки	Количество часов в нед.	Возраст учащихся	Минимальная наполняемость	Годовая нагрузка на 42 недели
1 год обучения	12	12-13 лет	12 человек	504 ч.
2 год обучения	14	13-14 лет	10 человек	588 ч.
3 год обучения	16	14-15 лет	10 человек	672 ч.
4 год обучения	18	15-16 лет	8 человек	756 ч.
5 год обучения	20	16-17 лет	8 человек	840 ч.

4. Программный материал

Теоретическая подготовка.

1. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям лёгкой атлетикой. Причина травм и их профилактика. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма.
2. Физические качества человека и способы их развития: понятие о тренированности и* спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Личная гигиена спортсмена, вред курения и употребления спортивных напитков. Гигиена в быту, правильное питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.
3. Места занятий лёгкой атлетикой, оборудование и инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Места занятий для прыжков в длину, тройным и в высоту. Места занятий для метания мяча, ядра, копья, диска. Оборудование мест для учебно-тренировочных занятий. Правила безопасности и профилактика травматизма.
4. Основы техники видов лёгкой атлетики: взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Качественные показатели техники, эффективность и экономичность движений спортсмена. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков в длину и высоту. Основы техники метаний. Эволюция техники избранного вида лёгкой атлетики. Индивидуальные особенности техники выполнения упражнений, способы выполнения легкоатлетических упражнений.
- x Методика обучения и тренировки: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики. Важность соблюдения спортивного режима. Определение и исправление ошибок. Разминка, её значение в тренировочном занятии и соревнованиях. Средства и методы учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма, её достижение и сохранение. Особенности тренировки девочек и девушек. Индивидуальное планирование.
6. Инструкторская и судейская практика: виды соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом. Подготовка мест занятий и соревнований. Судейская коллегия её состав и обязанности. Оценка достижений в лёгкой атлетике. Организация и проведение соревнований в качестве судьи на различных видах и судейских должностях. Рекорды.
7. Олимпийские игры современности: как рождался всемирный праздник. Олимпийское движение - принципы, традиции, правила. Как проводятся Олимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Зимние и летние Олимпийские игры. МОК. Московские Олимпийские игры. Игры столетия. Наши лучшие олимпийские достижения. Россия олимпийская. Герои Олимпийских игр.

Практическая подготовка.

Важнейшая сторона подготовки легкоатлетов - развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах - осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие юного спортсмена: повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят достижения в избранном виде лёгкой атлетики. Она осуществляется, прежде всего, путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре к основным упражнениям. На учебно-тренировочном этапе подготовки имеет более приоритетное значение.

Основные средства ОФП и СФП: упражнения для развития силы, быстроты,

выносливости, ловкости, гибкости, используемые в определённых внешних условиях соответственно задачам учебного периода и индивидуальным особенностям легкоатлетов. В основе ОФП и СФП лежит комплексное развитие физических качеств. Нельзя, например, сначала развивать силу, затем быстроту⁷ или ловкость. Совершенствование этих физических качеств происходит параллельно.

Упражнения для развития силы:

- упражнения, связанные с преодолением собственного веса;
- упражнения с дополнительным отягощением;
- парные упражнения;
- упражнения, выполняемые на тренажёрах;
- упражнения в статических усилиях (изометрический метод).

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительный период тренировки и в меньшей — в соревновательный.

Упражнения для развития выносливости. Выносливость бывает общая и специальная. Общая выносливость - составная часть всестороннего физического развития любого спортсмена: упражнения для развития - длительный бег в равномерном темпе, ходьба, бег на лыжах, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью спортсмена, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду/ лёгкой атлетики. Для развития специальной выносливости необходимо систематически и многократно выполнять специальные вспомогательные упражнения и основное спортивное упражнение, связанное с избранным видом лёгкой атлетики.

Упражнение для развития быстроты:

- специальные упражнения, состоящие из различных возможно быстрых движений;
- целостное выполнение избранного вида лёгкой атлетики в максимально быстром темпе (многократно повторяемый короткий бег, прыжковые упражнения, бег с низкого старта, бег под горку и т.д.);
- упражнения для повышения частоты шагов при сохранении их оптимальной длины;
- упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции;
- упражнения на развитие частоты одиночных движений.

Упражнения для развития гибкости:

- активные упражнения, выполняются без отягощений и со снарядами, за счёт мышечного усилия: спортсмена при постепенном увеличении количества повторений, амплитуды и скорости выполнения упражнений;
- пассивные упражнения, выполняемые за счёт усилия партнёра, силы тяжести и др. Каждый юный легкоатлет должен самостоятельно определять, в каких движениях избранного вида лёгкой атлетики ему особенно нужна гибкость.

Упражнения для развития ловкости: для развития ловкости применяются упражнения, в которых спортсмен вынужден проявлять находчивость, используя в неожиданно сложившейся ситуации быстрые и эффективные движения:

- прыжки в длину и высоту с разбега (разными способами);
- барьерный бег (отталкиваясь правой и левой ногой);
- всевозможные метания правой и левой рукой из различных исходных положений;
- акробатические упражнения;
- комбинированные упражнения на гимнастических снарядах;
- спортивные игры, эстафеты с преодолением препятствий.

Наибольшее внимание развитию ловкости уделяется в подготовительном периоде тренировки. В период соревнований ловкость совершенствуется попутно.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и акробатические упражнения.

1. Различные упражнения на гимнастической скамейке, парные, индивидуальные, групповые. То же на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии и сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице. Перелазания и подтягивания. Различные кувырки. Стойка на лопатках. Мостик из положения, лёжа на матах и стоя.

Ритмическая гимнастика.

2 Закрепление пройденного материала. Простейшие висы и упоры, подъёмы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах, прыжки через козла с подкидного мостика. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. Стойки на голове. Ритмическая гимнастика

3 Лазанье по канату на скорость. Лазанье в висе на руках по горизонтальному канату. Подъём зависом вне (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Прыжок, согнув ноги через козла в длину, прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Ритмическая гимнастика.

4 Подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Подъём в упор переворотом махом и силой. Подъём силой. Подъём махом вперёд в сед ноги врозь на брусках. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девочки). Упражнения в равновесии. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Прыжок, согнув ноги через козла в длину (мальчики). Прыжок боком через коня в ширину (девочки). Ритмическая гимнастика.

5 Юноши: подъём в упор силой, вис, прогнувшись сзади, подъём махом вперёд на брусках, стойка на руках с помощью, прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Комбинация в равновесии на бревне, прыжок углом с косого разбега, ритмическая гимнастика.

Баскетбол.

1 Повторение пройденного материала. Штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Активные приёмы защиты. Игровые упражнения. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

2 Броски мяча одной двумя руками от головы в прыжке. Ловля-передача мяча в движении, остановки и повороты без мяча, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Игровые упражнения и эстафеты с мячами. Двусторонняя игра.

3 Передвижения в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, передача мяча от головы. Игровые упражнения и эстафеты. 6-метровые броски. Двусторонняя игра.

4 Ведение мяча при сближении с противником. Тактические действия в защите и нападении. Зонная защита. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Игра.

Волейбол.

1 Приём и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Правила проведения игры.

2. Передача мяча у сетки. Передача мяча в прыжке через сетку. Многократный приём мяча снизу и сверху. Нижняя боковая подача. Учебная игра.

3 Приём мяча отскокнвшего от сетки. Передача мяча стоя спиной к партнёру. Приём мяча снизу одной рукой. Верхняя прямая подача. Учебная игра.

4 Прямой нападающий удар. Блокирование одиночное. Приём мяча снизу с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра.

5 Нападающий удар с разбега. Верхняя боковая подача. Направленная подача. Блокирование двумя игроками. Учебная игра.

Футбол.

1 Удары по мячу ногой на месте и в движении. Ведение мяча, остановка мяча. Выполнение ударов после остановки. Учебная игра на улице. Мини-футбол в зале.

2 Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Удары серединой лба по летящему мячу. Двусторонняя игра.

3 Удары по летящему мячу. Обманные движения, финты. Удары по мячу головой. Двусторонняя игра.

4 Удар по мячу головой в прыжке с разбега. Отбор мяча у соперника наложением стопы. Тактические действия в обороне и нападении. Двусторонняя игра.

5 Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Обманные движения. Финт уходом, финт ударом, финт остановкой. Двусторонние учебные игры.

Лыжный спорт.

1 год обучения. Обучение спуску на лыжах в основной стойке и торможению. Обучение подъёмам на лыжах скользящим и ступающим шагом. Групповые прогулки до 7 км. Бег на время до 3 км.

2 год обучения. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение «плугом». Групповые прогулки до 8 км. Бег на время до 4 км.

3 год обучения. Попеременный четырёхшажный ход. Смена ходов. Прогулки до 10 км. Бег на время 5 км.

4 год обучения. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Переход с хода на ход. Бег на время до 5 км.

5 год обучения. Совершенствование пройденного материала. Развитие двигательных качеств.

Плавание.

1 год обучения. Плавание произвольным способом. Погружение в воду с задержкой дыхания. Обучение плаванию способом кроль. Подвижные игры на воде.

2 год обучения. Применение спасательных средств. Совершенствование плавания способом кроль. Обучение старту пловца. Подвижные игры на воде. Непрерывное плавание до 100 м.

3 год обучения. Старт при плавании на спине. Обучение плавания способом на спине. Приёмы оказания помощи тонущему. Заплывы на время до 200 м. Проныривание под водой на расстояние до 20 м.

4 год обучения. Обучение плаванию на боку. Элементы водного поло. Встречные эстафеты избранными способами. Плавание на время а дистанциях от 25 до 200 м.

5 год обучения. Повторение и закрепление пройденного материала.

Техническая подготовка.

Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м, 200, 400 м).

1 год обучения. Совершенствование техники бега по прямой, техники выполнения специальных упражнений, высокого и низкого старта. Обучение техники стартового разбега. Обучение техники бега с уклоном в гору. Обучение перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Обучение финишному броску на ленточку.

2 год обучения. Обучение низкого старта на повороте. Обучение бегу по виражу. Выход с виража на прямую. Обучение прыжковых упражнений. Совершенствование ранее изученных элементов техники.

3 год обучения. Обучение техники эстафетного бега. Обучение техники бега в манеже.

4 и 5 года обучения. Совершенствование:

- техники низкого старта и стартового разбега;
- финиширования;
- бега по прямой и виражу;
- входа в вираж и выход с виража;
- пробегания дистанции в целом;
- эстафетного бега на разных этапах.

Основные средства круглогодичной тренировки:

1. Совершенствование техники и повышение тренированности: бег с ускорением, СБУ, бег с низкого старта. Обще развивающие подготовительные упражнения.

2. Овладение техникой и повышение тренированности в других легкоатлетических упражнениях: прыжки в длину с разбега, барьерный бег, метания.

3. Развитие скоростно-силовых качеств:

бег со старта до 60 м, 60 м с ходу, бег с гандикапом, бег со старта в гору, СПУ, упражнения с набивными мячами, прыжки с гирей, упражнения со штангой, упражнения с партнёром, бег по песку, бег по глубокому снегу, бег с отягощениями на

голении. Бег с использованием искусственной тяги.

4. Развитие специальной выносливости:

- повторный бег до 100м, повторный бег до 150м, до 200м, 300м, 400м, переменный бег от 40м до 200м.

5. Развитие общей беговой выносливости:

кроссы в равномерном и переменном темпе, лыжный спорт.

6. Повышение тренированности, воспитание волевых качеств:

соревнования на дистанции от 30 до 400м. Эстафеты 4x100, 4x200, 4x400.

Примерные объёмы тренировочных нагрузок. (1, 2,3,4,5 года обучения.)

Беге максимальной скоростью до 100м - 15,18,20,25,30 км.

Бег со скоростью 90 % от 100 до 300м - 10,15,20,25,30 км.

Бег со скоростью 80% - 10,10,12,20,25км.

Старты и стартовые упражнения - 400,400,500,600,700 раз.

Беговые и прыжковые упражнения - 20,20,25, 30,35 км.

Бег на средние и длинные дистанции. Задачи обучения и тренировки.

1 год обучения. Совершенствование техники входа в вираж и выхода с виража. Обучение техники низкого старта. Развитие физических качеств.

2 год обучения. Совершенствование техники бега по прямой и виражу. Обучение техники преодоления кроссовых дистанций. Развитие физических качеств. Обучение старта с опорой на одну руку.

3 год обучения. Совершенствование ранее пройденного материала. Ознакомление с техникой бега с препятствиями. Развитие физических качеств. Приобретение опыта участия в соревнованиях на различных дистанциях.

4 год обучения. Обучение техники преодоления барьера безопорным способом: Обучение техники преодоления ямы с водой. Развитие физических качеств. Участие в соревнованиях по гладкому⁷ бегу т кроссам на различные дистанции.

5 год обучения. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники бега и преодоления препятствий. Участие в соревнованиях на стадионе и открытой местности. Развитие физических качеств.

Основные средства круглогодичной тренировки.

1. Повышение уровня общефизической подготовки: ОРУ без снарядов, ОРУ со снарядами, ОРУ на снарядах, спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание.

2. Совершенствование техники бега и развитие скоростных качеств: СБУ, бег с ускорениями, бег с высокого и низкого старта, бег с ходу на 30-100м, бег в гору и под гору, бег с околоредельной скоростью на отрезках 50-200м.

3. Приобретение общей выносливости: бег в медленном темпе, непрерывный равномерный бег, неизменный кроссовый бег, темповый бег.

4. Развитие специальной выносливости. Повторный и переменный бег на отрезках 600-1500м со скоростью ниже соревновательной, повторный и переменный бег на отрезках 100-1000м с соревновательной скоростью, повторный и переменный бег 50-400м с повышенной скоростью.

5. Повышение тактической и волевой подготовленности: Проведение занятий в усложнённых условиях, применение тактических приёмов, участие в соревнованиях на стадионе (дистанции 100м-3000м), кроссовых дистанциях.

Примерные объёмы тренировочных нагрузок. (1,2,3,4,5 годов обучения.)

Общий объём бега - 1200,1300,1500,1700,2000 км.

Бег в смешанной зоне - 80,100,120,150,180 км.

Короткие отрезки до 200м - 20,25,30,40,50 км.

Средние отрезки до 600м - 10,12,15,20,25км.

отрезки до 3000м - 2,3,5,7,10км.

Прыжки в длину с разбега. Задачи обучения и тренировки.

1 год обучения. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» в

делом. Совершенствование техники прыжка в длину с короткого, среднего и длинного разбега. Совершенствование техники приземления на маты и в песок. Обучения подбора разбега в условиях участия в соревнованиях. Повышение уровня общефизической и специальной физической подготовки, отталкивание и попадание на планку.

- 2 год обучения. Совершенствование техники перехода от разбега к толчку и ритму последних шагов. Обучение длинному разбегу и точному попаданию на планку. Развитие физических качеств. Сохранение ритма разбега
- 3 Год обучения. Обучение техники полётной фазы способом «ножницы». Совершенствование техники разбега, попадания на планку, группировки, приземления. Ознакомление с техникой прыжка в высоту и тройного прыжка. Развитие физических качеств. Приобретение опыта участия в соревнованиях.
- 4 год обучения. Обучение техники полётной фазы способом «прогнувшись». Совершенствование ранее изученного материала. Обучение связок тройного прыжка. Развитие физических качеств.
- 5 год обучения. Совершенствование техники избранного способа прыжка. Участие в соревнованиях. Развитие физических качеств.

Примерные объёмы тренировочных нагрузок.(1,2,3,4,5 годов обучения.)

Объём спринтерского бега - 10,10,12,14,15 км.

Объём упражнений с отягощениями - 30,35,50,70,80 кг.

Количество прыжков с полного, среднего и длинного разбега - 500,500,700,800,1000 раз.

Участие в соревнованиях и тактическая подготовка.

Спортивные соревнования среди учащихся учебно-тренировочных групп, как составная часть процесса физического воспитания способствуют:

укреплению здоровья, совершенствованию функций развивающегося организма, совершенствованию жизненно важных двигательных качеств и навыков, развитию стойкого интереса к дальнейшему продолжению занятий лёгкой атлетикой, повышению спортивного мастерства, отслеживанию динамики спортивных результатов. Бег на короткие дистанции.

Количество стартов по годам обучения.

1 год - 10-12 стартов, 2 год - 12-14 стартов, 3 год - 14-16 стартов, 4 год - 18-20 стартов, 5 год - 22-25 стартов. В соревнованиях рекомендуется выступать на дистанциях от 50 до 400м. и в эстафетном беге. Количество выступлений не более 3-4 видов в день. Отдых между соревнованиями не менее недели.

Бег на средние и длинные дистанции. Количество стартов по годам обучения.

Основные дистанции: 2-3, 4-5, 6-7, 7-8, 9-10.

Смежные дистанции: 3, 4, 5, 6, 6.

Кроссы: 2, 3, 4, 4, 5.

Прыжки в длину с разбега. Количество стартов по годам.

1 год - 10 стартов, 2 год - 12 стартов, 3 год - 14 стартов, 4 год - 16 стартов, 5 год - 18 стартов. Дополнительно по 2-5 стартов в год в смежных дисциплинах (спринт, эстафеты, кросс, многоборье).

Тактическая подготовка юного спортсмена - составная часть спортивной тренировки. Лучшим средством тактической подготовки является многократное участие в соревнованиях.

Восстановительные мероприятия

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивной школе. Освоение высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Они делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное

построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в условиях ДЮСШ возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, отдыха, учебных занятий, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещением, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (массаж, душ, ванны, баня, сауна).

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

5. Методические рекомендации

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. Учебно-тренировочная работа проводится в форму теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Теоретический материал следует преподносить в доступной форме в виде 15-20 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий должна быть построена учебно-тренировочная база. Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учётом возрастных особенностей учащихся. В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов системы физического воспитания - принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию учащихся. Контроль за режимом труда и всеми организационными мероприятиями - важнейший фактор успешного решения многолетней подготовки спортсменов высокого класса. Поэтому тренеры-преподаватели должны обладать не только знаниями по легкой атлетике, но и быть достаточно теоретически подготовленными в плане медико-биологических дисциплин.

Явления перетренировки и нарушения состояния здоровья учащихся не должны иметь место в процессе занятий в школе.

Тренер-преподаватель обязан:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
- учитывать условия погоды, температуру воздуха, влажность грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся;
- учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Для того, чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости. Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен

также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие правила: во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только против часовой стрелки; после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться;

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены поролоном или песком, взрыхлены). При прыжках с шестом необходимо проверить исправность ящика для упора, качество шеста и обмотки.

При проведении групповых занятий по метаниям не разрешается проводить встречные метания.

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера, занимающиеся не должны находиться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание. Снаряды для метания перед занятиями должны быть проверены тренером.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в основной части урока.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на все большую специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

Экспериментальные исследования позволили выявить следующие особенности многолетней тренировки юных спортсменов:

1. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.

2. При подготовке юных спортсменов особо важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Успешное решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

В процессе многолетней тренировки спортсмена увеличивается объем средств общей и специальной физической подготовки. Однако соотношение между ними постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес общей физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес специальной физической подготовки.

Примерная схема соотношения средств общей и специальной физической подготовки в часах и процентах дана в тематических планах.

3. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях с детьми, подростками, юными спортсменами и взрослыми спортсменами.

4. Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок: изменение тренировочных нагрузок должно происходить как за счет увеличения объема, так и за счет их интенсивности.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению

функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Для того чтобы обеспечить неуклонное увеличение подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям его организма.

6. Необходимость одновременного и параллельного развития физических качеств у спортсменов различного возраста.

Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость необходимо развивать на всех возрастных этапах. Имеются также возрастные периоды, наиболее благоприятные для преимущественного развития одного или иного физического качества человека. Так, в детском и подростковом возрастах имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей, выносливости. В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов. Главным же из проблем с детьми, подростками, юношами является перепективное планирование многолетней подготовки, так как достижение относительно высокого спортивного результата в детском, подростковом и даже в юношеских возрастах отнюдь не свидетельствует о том, что тренер находится на правильном пути. Для того чтобы тренеры, работающие с различными командами взрослых спортсменов, получали полноценное пополнение, весьма важной задачей является осуществление планирования многолетней подготовки с учетом их резервов, достижение наивысших результатов в оптимальном для данного вида спорта возрасте.

Процесс физического воспитания человека, начиная с детства и длящийся многие годы, достигает высокой интенсивности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перепективного планирования с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определённой последовательности в постановке задач и не пытаться решить их сразу в один год. Так, например, в первые два-три года тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создании прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучении их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию физических качеств, совершенствованию, совершенствованию в технике и другие, в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами. Так, например, в возрасте 13-14 лет особое внимание уделяется развитию общей и общей выносливости, а в 15-16 лет специальной выносливости.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование объёма тренировки, объёма и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки. Весьма существенно при этом определить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо «подтянуть».

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Каждый период следующего годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период прошлого годовичного цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и их плановое нарастание на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих годовичных циклах, исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ
А.А. Долгов
1 сентября 2015 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
отделения легкой атлетики
ГРУППЫ УТ-1**

ДЮСШ

Режим работы: 12 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Технико-тактическая подготовка	200	4	196
1.1	Техническая подготовка	160	2	158
1.2	Тактическая подготовка	40	2	38
2	Физическая подготовка	230	4	226
2.1	ОФП	160	2	158
2.2	СФП	70	2	68
3	Игровая подготовка, соревнования	44		44
4	Инструкторская и судейская практика	8	4	4
5	Теоретическая подготовка	12	12	
6	Зачетные требования	10		10
ВСЕГО:		504	24	480

Заместитель директора по УВР

А.М. Винокурова



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ДОД ДЮСШ

А.А. Долгов

1 сентября 2015 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
отделения легкой атлетики
ГРУППЫ УТ-2**

ДЮСШ

Режим работы: 14 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Технико-тактическая подготовка	230	4	226
1.1	Техническая подготовка	170	2	168
1.2	Тактическая подготовка	60	2	58
2	Физическая подготовка	280	4	276
2.1	ОФП	100	2	98
2.2	СФП	180	2	178
3	Игровая подготовка, соревнования	42		42
4	Инструкторская и судейская практика	10	4	6
5	Теоретическая подготовка	14	14	
6	Зачетные требования	12		12
ВСЕГО:		588	26	562

Заместитель директора по УВР

А.М Винокурова



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ
А.А. Долгов
сентября 2015 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
отделения легкой атлетики
ГРУППЫ УТ-3**

ДЮСШ

Режим работы: 16 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Технико-тактическая подготовка	250	8	254
1.1	Техническая подготовка	180	4	186
1.2	Тактическая подготовка	70	4	68
2	Физическая подготовка	330	8	332
2.1	ОФП	130	4	136
2.2	СФП	200	4	166
3	Игровая подготовка, соревнования	50		50
4	Инструкторская и судейская практика	12		12
5	Теоретическая подготовка	16	16	
6	Зачетные требования	14		14
ВСЕГО:		672	32	640

Заместитель директора по УВР

А.М. Винокурова



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ДОД ДЮСШ

А.А. Долгов

7 сентября 2015 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
отделения легкой атлетики
ГРУППЫ УТ-4**

ДЮСШ

Режим работы: 18 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Технико-тактическая подготовка	298	8	290
1.1	Техническая подготовка	208	4	204
1.2	Тактическая подготовка	90	4	86
2	Физическая подготовка	370	8	362
2.1	ОФП	145	4	141
2.2	СФП	225	4	221
3	Игровая подготовка, соревнования	40		40
4	Инструкторская и судейская практика	14	4	10
5	Теоретическая подготовка	18	18	
6	Зачетные требования	16		16
ВСЕГО:		756	38	718

Заместитель директора по УВР

А.М. Винокурова



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ
А.А. Долгов
1 сентября 2015 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
отделения легкой атлетики
ГРУППЫ УТ-5**

ДЮСШ

Режим работы: 20 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Технико-тактическая подготовка	266	8	258
1.1	Техническая подготовка	152	4	148
1.2	Тактическая подготовка	114	4	110
2	Физическая подготовка	470	8	462
2.1	ОФП	210	4	206
2.2	СФП	260	4	256
3	Игровая подготовка, соревнования	50		50
4	Инструкторская и судейская практика	16	4	12
5	Теоретическая подготовка	20	20	
6	Зачетные требования	18		18
ВСЕГО:		840	40	800

Заместитель директора по УВР

А.М. Винокурова

7. ЛИТЕРАТУРА

- «Лёгкая атлетика» под редакцией профессора А.Н.Миньковского, издание 1987г.
- «Лёгкая атлетика» под редакцией Н.Г.Озолина и В.И.Зорина, издание 1979г.
- «Лёгкая атлетика» под редакцией Е.М.Лутковкого и А.А.Григорьева, издание 1977г.
- «Учебник тренера по лёгкой атлетике» Хоменков Л.С., издание 1982г.
- «Книга тренера по лёгкой атлетике» Хоменков Л.С., издание 1987 г.
- «Государственная программа по лёгкой атлетике для ДЮСШ» Москва 1986г.
- «Теория и методика физического воспитания» Матвеев Л.Д. 1996 год.
- «Прыжок в длину» В.Б.Попов 1977г.
- «Подружись с королевой спорта» Е.А.Маяков 1991г.
- «Спортшкола в школе» М.Г. Камеккер. 1985 г.
- «Путь к успеху» Н.Г. Озолин 1985г.
- «Бег, прыжки, метания» Вольфганг Ломан, 1985 год.
- «Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике» М.Г.С. 1996г.
- «Летающие над землей» И.А.Гер-Ованесян, 1984г.
- «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» И. А. Тер-Ованесян, 2000г.
- «Спортивные и подвижные игры» под редакцией Ю.И. Поруца, 1984г.
- «К мастерству в волейболе» Ю.Д. Железняк. 1978г.
- «Старты надежд» И.И. Достяжков, 1978г.
- «Врачебный контроль в спорте» А.Г. Дембо, 1988г.
- «Правила соревнований по легкой атлетике» утв. Президиумом Всероссийской Федерации легкой атлетики, 1994г.
- «Стадионы во дворе» Н.Н. Клусов. А. А. Цуркан, 1984г.
- «Книга тренера» СМ. Вайцеховский. 1971г.
- «Травмы в спорте» Л. Петерсон. П. Ренегрем. 1981г.
- «Спорт и образ жизни» В.И. Столяров, З. Кравчик, 1979г.

