

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №18  
с углубленным изучением математики  
Василеостровского района Санкт-Петербурга

Принято  
на Педагогическом совете

Протокол от 25.05.2021 г.  
№ 4

УТВЕРЖДАЮ И.о.директора  
ГБОУ СОШ №18



*[Signature]*  
А.В. Шапошников /

Приказ от 31.08.2021 №

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Составитель: *Лисавина Елена Александровна*

Санкт-Петербург  
2021

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 год**

**Оглавление**

1. Пояснительная записка	3
2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса	8
3. Учебный материал	13
Учебный план и тематическое планирование	14
Практических занятий	30
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая подготовка и	33
техничко – тактическая подготовка	
4. Организационно-методические указания	37
Начальная подготовка	37
Многоборная подготовка	38
Спринтерский бег 100, 200, 400 м	40
Прыжки в длину, тройным	41
Метания	43
5. Теоретическая подготовка.	47
6. Воспитательная работа и психологическая подготовка.	49
7. Инструкторская и судейская практика.	52
8. Врачебный контроль и средства восстановления	52
9. Контроль в процессе подготовки.	55
Приложение №1 (контрольно-переводные испытания)	56
10. Требования к уровню подготовки выпускников	60
11. Информационное обеспечение программы	61
12. Приложения №1 – 8 (тематическое планирование)	62

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Учебная программа по легкой атлетике» по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – длительной подготовки.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов. В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, типовым Планом-проспектом учебной программы для спортивных школ утвержденным приказом № 390 от 28.06.2001г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, нормативно-правового и программного обеспечения деятельности спортивных школ в РФ (2008г), примерных учебных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ, ведущих учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки 1,2,3 года обучения (9-11 лет), учебно-тренировочных группах специализации легкой атлетики. Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4хборье: бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100,200,400м.); бег на средние дистанции (800,1500м).

**Новизна программы** состоит в том, что наряду с учебным планом, объемами нагрузки в программе представлено тематическое планирование по периодам подготовки в годичном тренировочном цикле, что позволяет учитывать задачи периодизации спортивной подготовки, сохранить непрерывность и единство тренировочного процесса, а также проведение дистанционных занятий.

**Актуальность данной программы** в многоборной направленности на этапах начальной подготовки и начальной специализации. Необходимость реализации принципа многоборной подготовки юных спортсменов подкрепляется числом исследований и опытом спортивной практики. Убедительно доказано, что максимальный прогресс юного спортсмена в специализации требует, в качестве самого необходимого условия, общего роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения фонда навыков и умений, повышения двигательной культуры. Именно многоборное содержание тренировки юных легкоатлетов характеризуется преимущественной направленностью на эффективность базовой подготовки. Она в свою очередь, обеспечивает спортсменам надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования и создает благоприятные предпосылки для достижения результатов высокого класса.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется необходимостью систематизации процесса многолетней подготовки юных спортсменов, учитывающей научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации физического развития воспитанников. Полная реализация программы поможет воспитанникам достичь результатов 2, 1 спортивных разрядов в избранном виде легкой атлетики в соответствии с

природными задатками.

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

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. На соревнованиях спортсмены выступают от 6 до 16 раз в год в зависимости от уровня их подготовленности и спортивной квалификации.

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 воспитателя (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 воспитывают сообразно 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, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*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.

Учебная программа определяет содержание учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки юных спортсменов на этапах начальной(предварительной) подготовки (НП), учебно-тренировочном (начальной спортивной специализации и углубленной тренировки) (УТ). 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.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов -разрядников 3,2,1 спортивных разрядов, членов сборной команды района, области.

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;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;
- подготовку и выполнение контрольных и разрядных нормативов

### II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы, рекомендованным «Нормативно-правовым и программным обеспечением деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

#### ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Для выполнения программы учащиеся отделения легкой атлетики распределяются по следующим учебным группам:

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической, спортивной подготовке

Этапы подготовки	год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём уч-тренировочной работы (час\нед)
начальной подготовки	1 год	15	30	4
год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Требования по физической и спортивной подготовке		
		На начало учебного года		На конец учебного года
Группы начальной подготовки				
До года	9	Предварительная подготовка по учебному плану в течении 1-2 месяцев, сдача		Выполнение нормативов контрольно-

		вступительных экзаменов	переводных испытаний
Свыше года(2-3)	10-18	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний	Выполнение нормативов ОФП, технической, специальной подготовки, контрольно-переводных испытаний

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-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.

Программа предназначена для детей и подростков 9-18 лет.

Задачи на этапах обучения:

***Начальной подготовки 1 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 упражнения

**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.

**По окончании учебно-тренировочного этапа многоборной подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
2. Историю развития легкой атлетики как вида спорта.
3. Краткие сведения о положениях действующей спортивной классификации.
4. Понятие здорового образа жизни. Вред алкоголизма, наркомании и табакокурения.
5. Основные сведения о костной системе, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системах, мышечном и связочном аппарате, влияние физических упражнений на их развитие и работоспособность.
6. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.
7. Основы техники бега, прыжков, метаний.
8. Виды соревнований. Положение о соревновании, программа и график проведения.

Воспитанник будет уметь.

1. Проводить разминку с группой.
2. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания) в соревновательной форме.
3. Физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности.
4. Анализировать результаты соревновательной деятельности.
5. Выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.
6. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов юношеских и III спортивных разрядов.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Противостоять влиянию негативного воздействия улицы.
2. Соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха.
3. Соблюдать технику безопасности.
4. Проводить простейший самоконтроль физического состояния
1. стрессовых ситуациях.



2. Ставить локальные цели и достигать их.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Организовать товарищей для проведения совместной деятельности.
2. Оказывать помощь тренеру в проведении групповых и внутришкольных мероприятий.
3. Строить отношения с товарищами на принципах сотрудничества и взаимопомощи.

**Способы проверки результатов программы** изложены в главе «Контроль в процессе подготовки», представлены в форме текущего и контрольного тестирования, распределены по видам легкой атлетики и этапам подготовки.

### **Основные формы организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
  - прохождение медицинского контроля;
  - участие в спортивных соревнованиях различного масштаба и матчевых встречах;
  - учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительных лагерей;
  - инструкторская и судейская практика

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на этапах начальной подготовки - 2 часа

Спортсмены - учащиеся, не выполнившие требования для перевода на следующий год обучения или этап подготовки остаются на повторный год обучения. При улучшении своих спортивно-технических результатов они могут быть восстановлены на тот год обучения с которого были переведены на повторный этап обучения.

Учащиеся на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены:

- в случае ухудшения состояния здоровья на основании медицинского заключения;
- не освоения минимальных объемов тренировочных нагрузок предусмотренных учебным планом;
- при прекращении посещения занятий без уважительных причин;
- за неоднократные дисциплинарные взыскания и грубейшие нарушения внутреннего распорядка и техники безопасности.

### III. 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 36 недель занятий в клубе.

Этапы Разделы	ГПП-1 4 час.
1	2
Общая физическая подготовка	42% 60
Специальная физическая подготовка	7% 10
Технико-тактическое мастерство	45% 62
Теоретическая подготовка	8
Контрольно-переводные испытания	4
Контрольные соревнования	
Восстановительные мероприятия	
Инструкторская и судейская практика	
Медицинское обследование	+
<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>

Планирование годового 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.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.



№п /п	Разделы подготовки	Годовой объём									
		январь	февраль.	март	апрель	май	сентябрь..	октябрь	ноябрь	декабрь	час
<b>1</b>	<b>Теорет.подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
1.1	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе	X									
1.2	Единая спортивная классификация					X					
1.3	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека		X								
1.4	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья, закаливание организма.			X							
1.5	Личная и общественная гигиена				X						
1.6	Техника безопасности на занятиях л/а						X				
1.7	История развития лёгкоатлетического спорта							X			
1.8	Правила соревнований									X	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>58</b>
2.1	Бег, ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.2	общеразвивающие упр.	1	1	1	1		1	1	1	1	9
2.3	упр. для развития физических качеств(гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.4	Упр. со снарядами (скакалка, н/мячи, гантели и т.д.)		1	1	1	1	1	1	1	1	8
2.5	Акробатические упражнения	1	1	1	1	1		1	1	1	9
2.6	подв. игры, эстафеты	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.7	спортивные игры	1	1	1		1	1		1	1	7
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>10</b>
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения	1				1		1			2
3.2	Ускорения с послед. бегом по инерции				1		1		1		3
3.3	Спец.прыжк.упражнения			1	1		1		1		4
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>59</b>
4.1	Обучение основам техники метания				1	5	3	3	3	2	16
4.2	Обучение основам техники прыжка в длину с места	1									1
4.3	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега			7	5		3	3	3	2	23
4.4	Обучение технике бега с высок. и н/старта	4	6	1	1		1	2	1	2	18
<b>5</b>	<b>Контрольно-переводные испытания, соревнования</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>2</b>	<b>1</b>		<b>4</b>
											<b>4</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>144</b>

Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки  
1г.о. ( л/а 4-х борье: бег, прыжки, метания)– 4 час/ нед.(36 нед)





На основе годового плана разрабатываются для каждой группы тематические планы по периодам учебного года с учетом специфики вида легкой атлетики, расписания занятий, состоящие из отдельных микро - и мезоциклов. См. приложение .

Период подготовк и	Задачи тренировок:	Основные средства подготовк и	Примерны е объёмы нагрузки в одном занятии	Схемы построения недельного цикла	Методические особенности периода
--------------------	--------------------	-------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------------------

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. для групп начальной подготовки количество периодов сокращается до трех (подготовительный, соревновательный, переходный) с планированием основных стартов на апрель- май.

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 недели, 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 объемов нагрузки по учебно-тренировочным занятиям в месяц (учебный журнал группы).

Дни занятий																		Итого
Часы:																		
<b>Учебный материал и объём в минутах</b>																		
ОФП																		
СФП																		
ТТМ																		
Теория																		
Контр. соревнований.																		

Конспект учебно-тренировочного занятия представляет собой конкретно выраженное в количественных и качественных показателях задание с чётко просматриваемой организационно-методической схемой, направленной на решение поставленных в занятии задач.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп)

#### 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 и учебно-тренировочных 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).

*Строевые упражнения* (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.

*Ходьба и бег:*

- 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.

*Общеразвивающие упражнения без предметов*

- 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)

*с предметами*

- 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.

*с отягощениями*

- 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, подъем 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 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью ), колесо(переворот боком).

### *БАСКЕТБОЛ:*

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли 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.

***ПЛАВАНИЕ.***

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость

и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**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. 9-11 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, плавание.

## ***2.УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1,2-го г .о. 12-13 лет***

Обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение технике бега при выходе с поворота на прямую: обучение финишированию; воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете. Обучение технике приземления. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движения. Освоение техники метания мяча с полного разбега , финального усилия.

#### Спринтерский бег:

Бег с высокого, низкого стартов, бег сходу . Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега; старт с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях: упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений.

Разнообразные прыжки, прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м;

упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры, плавание. Кроссовый бег.

Прыжки в длину с разбега:

прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями на месте и с продвижением вперед. Прыжки по матам для укрепления мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, спины, живота. Кроссовый бег, подвижные, спортивные игры.

Метание мяча:

Совершенствование техники метания мяча -метание мяча на дальность. Броски набивного мяча(серийное выполнение). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника, упражнения на гимнастических снарядах, на тренажерах.

## **БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

***УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3,4,5-й г.о. специализация : СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ 100,200,400м,***

**ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:**

Совершенствование техники бега; исправление индивидуальных технических ошибок, совершенствование скоростных возможностей, воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:**

Спринтерский бег(на контролируемых скоростях).Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старты с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях(с партнером отягощениями), имитация работы рук.

Просмотр кинокольцовок и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения , специальные беговые упражнения; Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м. Упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег сходу, с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы. Спринтерский бег, прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях(бег в гору 30-40~гр.; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2.5 кг) на голених, бег с отягощением на поясе 2-5 кг, бег по наклонной дорожке 40-30 гр., бег с использованием искусственной тяги (7-8-кг. и т.д.); упражнения типа «спрыгивание -выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с н/мячом, броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60,100,200,300,400м.эстафетах 4x100м,4x400м.

## **БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

***УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3,4,5-й г.о. специализация : БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 800м,1500м***

### **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:**

Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Ознакомление и обучение технике бега по прямой, бега на виражах(входа в поворот, бега по повороту и выходе с него). Обучение технике стартового разбега. Обучение технике старта применяемого в основном в беге на 800 и 500м. Обучение техники с изменением ритма и скорости бега. Обучение тактическим вариантам в беге по дистанции.

### **РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:**

Развитие общей выносливости и специальной выносливости. Развитие скоростно - силовых качеств, подвижности, Воспитание морально-волевых качеств.

Основным средством тренировки является равномерный кросс до 45 минут, 1 часа .

Занятия другими видами л/атлетики (прыжки в длину ,метания).Занятия другими видами спорта подвижные и спортивные игры ( борьба за мяч, русская лапта, баскетбол, футбол, регби и др.).плавание. Комплекс упражнений направленных на развитие физических качеств (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые и т.д.) Участие в соревнованиях.

### **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БЕГА:**

Многократное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых упражнений(бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»). Имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 50-150м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку .Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег или бег в парах с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду, Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.).

### **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ:**

Повторный бег на средних и длинных отрезках; повторный бег на отрезках 100,120-150,300м в полсилы. Повторный бег на отрезках до 600,1000м с изменением ритма и скорости бега: переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Темповой бег; «фартлек»; бег в гору; контрольный бег.

Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

#### **IV.ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

##### **к проведению практических ( учебно-тренировочных) занятий теоретических, воспитательной работы и восстановительных мероприятий**

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 и учебно–тренировочных группах 1,2го годов обучения ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания). Учебный материал в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения распределяется по специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

##### ***Начальная подготовка 1-3 года обучения***

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

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

Значительный отсев из группы начальной подготовки 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 объема 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 этапе начальной 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.

### **Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения).**

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

### **При 4-х разовых тренировках (НП-2,3 г. обучения).**

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.
- 5.

### ***Многоборная подготовка – УТГ 1-2 год обучения***

УТГ-I и II года обучения - этап многоборной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации - происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавание, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных легкоатлетов естественности и непринужденности всех движений.

На этом этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетики: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания теннисного мяча.



Начинают знакомиться с основами техники барьерного бега и на II году обучения толкания ядра и метания копья.

В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении.

Увеличивать количество прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега.

Обучение толканию и метаниям с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение финальному усилию.

Обучение барьерному бегу, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейками, во избежание травматизма.

При обучении юных спортсменов технике барьерного бега следует заострить внимание на трактовку деления на фазы преодоления барьера: подготовка к преодолению барьера, атака и переход барьера, сход с барьера.

Такие термины как «отталкивание» и «атака на барьер», присутствующие в литературе, здесь не приемлемы, так как они дают неверную ориентировку на атаку барьера, создавая представление у новичков, как о выполнении какого-то прыжка. Прыжка ни в коем случае быть не должно. Нога снимается с опоры активным движением бедра. Следующий момент – фаза подготовки к атаке барьера, от которой зависит ритмовая структура бега между барьерами. Она заключается в более быстрой постановке толчковой ноги на опору за счет сокращения длины последнего шага.

ОФП и СФП - увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке- старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Во всех видах подготовки- большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка.

Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать. Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка на этом этапе в 13-14 имеет следующие формы:

- 1) общие многоборья 4-х борье «Шиповка юных».
- 2) специализированные двоеборья и троеборья
- 3) выступления в отдельных видах легкой атлетике.

На протяжении всего этапа - тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в тренировочном процессе. К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объём соревнований в отдельных видах легкой атлетики повышается.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

### ***Спринтерский бег 100,200,400 м.***

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (УТГ- 3 г. обучения) используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

Этап начальной специализации УТГ 3-4 г. обучения (13-14 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объёме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С УТГ- 4 г. обучения объём спринтерского бега увеличивается, достигая в УТГ-5 обучения 35-45% от общего объёма тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
2. бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.

3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, летнего- скорости и скоростной выносливости.
4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объёмом должны применяться в конце подготовительного периода.
5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объём начнет снижаться.

Рекомендуемые схемы построения недельного цикла

### *Прыжки в длину, тройной.*

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц- сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годового цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

Объём нагрузки на протяжении спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами. В **общеподготовительном периоде** закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

В **специально-подготовительном периоде** увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

В **соревновательный период** большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий

### *Метания*

Подготовка метателей является последовательным процессом развития совершенствования двигательных-координационных способностей спортсмена, его физических, функциональных и морально-волевых качеств. Поскольку метания представляют собой упражнения со сложнокоординационной структурой, овладение техникой метаний, является главным, направляющим звеном в этом процессе.

Трудность обучения технике легкоатлетических метаний состоит в том, что сложные по своей структуре движения ограничены краткостью времени их выполнения и необходимостью преодоления веса снаряда. Поэтому в планировании и подборе средств основным принципом становится **принцип единства технической и физической подготовки**. Недостаточная физическая подготовленность метателей становится причиной целого ряда ошибок: нарушается ритм, теряется связь между предварительным разгоном и финальным усилием, недостаточно обгоняется снаряд, финальное усилие выполняется с уменьшением скорости и т.д. Однако, необходимо помнить, что физическая подготовка, как она ни необходима, подчинена технической. Упражнения для развития физических качеств должны преследовать цель совершенствования гибкости и носить в то же время скоростно-силовой характер.

Следующим важным принципом в подготовке метателей является **принцип ведущего звена** - элемента движения определяющего и характеризующего двигательное действие. В метаниях такими звеньями являются - финальное усилие, сочетание предварительного усилия и специфический ритм.

Обучение технике следует начинать с главного элемента- финального усилия, выполняя метание с легким снарядом и имитируя движение и лишь затем переходить к изучению разбега. Однако для метания копья это правило не совсем подходит. В этом виде нужно несколько раньше включать в занятия

метание с нескольких шагов разбега, добиваясь у учащихся ощущения твердой опоры под ногами. Метанию копья следует начинать обучать со вспомогательных снарядов - теннисного мяча, камней, легких ядер (менее 500 гр.)

**Принцип постепенности** - находит своё отражение не только в обучении технике от простого к сложному, но и в последовательности перехода от одних снарядов к другим (по весу), в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся, что позволит избежать грубых ошибок в технике.

На этапе начальной специализации (УТГ-3-4г. обучения) необходимо совершенствовать одновременно техническую подготовку и физические качества метателей, особое внимание должно уделяться развитию скоростно-силовых способностей. На этом этапе желательно широкое использование неспецифических средств: прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной), спринтерский бег до 100м, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с отягощениями и медленный бег до 2 км для развития аэробных возможностей и выносливости.

С учебно-тренировочных групп -5г. обучения доля неспецифических упражнений уменьшается в пользу специальных, и в большем объеме включаются упражнения со штангой.

Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий в недельном цикле

### **Тренер-преподаватель обязан:**

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за состоянием и подготовкой мест занятий и оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
- учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние 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.

Только на основе этих принципов можно воспитывать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развивать 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 правила безопасности :**

во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелке;

после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера, занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

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

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 и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на 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 ребенка, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

### **Особенности многолетней тренировки юных спортсменов:**

1. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.
2. При подготовке юных спортсменов 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 по многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.
3. 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.

4. Необходимость одновременного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста. Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость, необходимо развивать на всех возрастных этапах.

## **V. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех учебных групп)

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 схем, кинограмм и других 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. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике**

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

### **Т-4. 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-5. 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-6. Врачебный контроль, самоконтроль.** Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

### **Т-7. 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-8. 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-9. 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	НП-2,3
1	2	3
Тема № 1	2	2
Тема № 2	1	1
Тема № 3		
Тема № 4	2	2
Тема № 5	1	1
Тема № 6	-	
Тема № 7	1	1
Тема № 8		
Тема № 9	1	1

## **VI. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Методическая последовательность воспитательной работы определяется целью всего воспитательного процесса, которая в данной программе обозначена как «... воспитание гармонически развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе», и задачами по годам обучения.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера;
- постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.),

игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);

- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Под морально-психологической подготовкой подразумевается единый процесс воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов.

Психологическую подготовку принято подразделять на **общую** и **специальную**.

Отличительные особенности **общей психологической подготовки** заключаются в том, что она непосредственно включена в другие виды подготовки (физическую, технико-тактическую, и т. д.) и практически не имеет собственных средств, хотя имеет свои цели и задачи.

Цель общей психологической подготовки – активизация потенциальных возможностей спортсмена в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность.

Среди задач общей психологической подготовки можно назвать следующие:

- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе;
- оптимизация психических состояний спортсмена.

**Специальная психологическая подготовка**, в отличие от общей, распределена во времени (до соревнований, во время и после них).

И задачей своей ставит формирование готовности спортсмена мобилизовать все свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода.

Средства и методы специальной психологической подготовки можно классифицировать по следующим признакам:

а) По отношению к моменту соревнования – до, во время и после соревнований (средства восстановления).

б) По длительности воздействия – кратковременные (например, сеанс психорегулирующей тренировки) и постоянно действующие.

в) По самостоятельности использования – аутовоздействия и гетеровоздействия.

г) По направленности – психофизиологические (например, массаж, при котором кроме непосредственного воздействия, особую роль играет общение с массажистом и оценка спортсменом заботы о себе), психологические и психолого-педагогические.

Специальная психологическая подготовка начинается с того времени, когда завершаются «ударные» микроциклы тренировки и наступает стадия, так называемой «доводки спортивной формы».

В качестве приемов специальной психологической подготовки, в ходе последних тренировочных занятий, широко применяют специальные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; использование различной ритмичной музыки и цветомузыки в процессе разминки и в заключительной части занятия; беседы, формирующие соответствующие предсоревновательные установки. Сюда же можно отнести регуляцию

психических состояний питанием. Для психического восстановления после тренировок применяют самостоятельные и групповые сеансы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, ионизацию воздуха, музыку, видеозаписи и т.д.

Для снятия чрезмерной психической напряженности к моменту выхода на старт применяются:

- а) переключение мысли на технико-тактическую деятельность, а не на вероятный результат соревнования;
- б) самоубеждения и самоприказы;
- в) убеждения тренера;
- г) произвольная задержка выразительных движений свойственных возбужденному состоянию;
- д) контроль над мимикой и приведение ее к той, которая соответствует спокойному состоянию;
- е) произвольная регуляция дыхания с помощью смены ритмов вдоха и выдоха;
- ж) чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
- з) психорегулирующая тренировка (вариант «успокоение»).

Если признаки излишнего волнения в соревнованиях отсутствуют, используются следующие средства психической регуляции:

- а) концентрация мысли на достижении победы;
- б) создание представления о преимуществе перед соперником;
- в) воспоминания об отдельных неудачах, вызывающих потребность в реванше;
- г) идеомоторные представления финальных усилий;
- д) обдумывания последствий победы;
- е) применение тонизирующих движений в сочетании с кратковременной гипервентиляцией
- ж) использование холодových раздражителей (например, хлорэтила), воздействующих на локальные участки;
- з) психорегулирующая тренировка (вариант «мобилизация»).

Необходимо помнить, что эффект от использования вышеперечисленных средств напрямую зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и конкретных условий соревнований, которые не всегда можно прогнозировать. Практический результат от однократного применения какого-либо средства – маловероятен. Успех будет зависеть от того, насколько целеустремленно и последовательно они внедряются в спортивную тренировку, помогая спортсменам отыскать индивидуально приемлемые средства и методы предстартовой подготовки.

## **VII. Инструкторская и судейская практика**

Воспитанники детско-юношеских спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей-общественников. Поэтому, начиная с учебно-тренировочного этапа третьего года обучения в программу включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить

следующий учебный материал:

1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта
3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок
5. Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
6. Обязанности судьи на виде. Судейство внутришкольных соревнований
7. Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований
8. Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутришкольных соревнованиях.

Учащиеся, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку в конце учебно-тренировочного этапа пятого года обучения, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который должен быть оформлен протоколом. Присвоение званий «инструктор-общественник» и «судья по спорту» производится приказом по ДЮСШ.

### **VIII. Врачебный контроль и восстановительная работа**

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

**Плановое диспансерное обследование** организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале осенне-зимнего подготовительного периода и перед весенне-летним соревновательным. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;
- антропометрические данные;
- осмотр врачей-специалистов;
- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

**Текущий контроль** за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебной работой, способны привести организм юного спортсмена к

переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных. При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями.**

### **В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1-2 г. об.**

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание. **На учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения** – основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, гигиенические средства восстановления используются те же.

Дополнительными педагогическим средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает большой эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для ГСС и ВСМ) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

### **Гигиенические средства восстановления:**

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- режим питания;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса: требования к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
- оптимальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности.

В комплексной реализации этих средств на всех этапах подготовки

принимают участие тренеры, медицинские работники, сами спортсмены. Оптимальные социально –гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, опекуны, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива).

Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевою подготовку, спортивные результаты. Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет: создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности: повышать спортивную работоспособность; воспитывать организованность и сознательную дисциплину. В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует за 2-2.5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежании интоксикации дополнительный прием витаминов следует назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Из средств физиотерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Передозировка процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д. следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю). Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

### **IX. Контроль в процессе подготовки**

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

На основании новых типовых программ по видам легкой атлетики внесены изменения в содержание и сроки проведения контрольных нормативов. Изменения обсуждены тренерским советом отделения легкой атлетики и приняты педагогическим советом.

По итогам приемных экзаменов на отделение легкой атлетики в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, достигшие 9-летнего возраста.

**Приемные экзамены** в ГНП- 1 г.об. на отделении легкой атлетики включают в себя следующие нормативы: челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места, бег 60м. .

**Переводные экзамены** для всех групп проходят в последнюю декаду мая. На основании результатов проведенных экзаменов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Нормативы для ГНП и УТГ-1-2 г.об. отражают многоборную направленность подготовки без учета специализации, С УТГ- 3 г. об. все учащиеся сдают нормативы по специализации.

В ГНП и УТГ для перевода на следующий год обучения спортсмену необходимо набрать на переводных соревнованиях определенное количество баллов:

- 5 нормативов: «5»- 22 балла  
«4»- 18 баллов  
«3»- 14 баллов
- 6 нормативов: «5»- 27 балла  
«4»- 22 баллов  
«3»- 17 баллов
- 7 нормативов: «5»- 32 балла  
«4»- 26 баллов  
«3»- 20 баллов

В УТГ спортсмены переводятся по оценкам нормативов ОФП и СФП и по результатам соревнований в течение года. С УТГ- 3 года обучения в протокол экзаменов вносятся лучший результат в виде последних соревнований, и

оценивается по таблице.

Ниже приведены контрольные нормативы по ОФП (общая физическая подготовка) для зачисления в группу начальной подготовки, контрольно-переводные нормативы для учебных групп по ОФП и СФП.

### Приложение №1

#### **ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** для зачисления в группу начальной подготовки 1г.о. -9 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10 м	<b>9,2</b>	<b>10,0</b>	<b>10,4</b>	<b>9,3</b>	<b>10,3</b>	<b>10,8</b>
2	Бег 60 м.	<b>10,5</b>	<b>11,0</b>	<b>11,5</b>	<b>10,5</b>	<b>11,0</b>	<b>11,5</b>
3	Прыжок в длину с места	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>135</b>	<b>150</b>	<b>140</b>	<b>130</b>

#### **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** Для групп начальной подготовки 1-го года обучения – 9-10 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м	<b>8,6-8,8</b>	<b>8,9-9,8</b>	<b>9,9- 10,2</b>	<b>9,1-9,3</b>	<b>9,5- 10,3</b>	<b>10,4- 10,8</b>
2	Бег 60м	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>	<b>11,4</b>	<b>10,3</b>	<b>10,8</b>	<b>11,5</b>
3	Прыжок в длину с места	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>140</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>135</b>
5	Бросок н/мяча из-за ГОЛОВЫ	<b>350</b>	<b>300</b>	<b>250</b>	<b>300</b>	<b>250</b>	<b>220</b>

#### **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** Для групп начальной подготовки 2-го года обучения 10 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	<b>8,5-8,7</b>	<b>8,8-9,3</b>	<b>9,4-9,7</b>	<b>9,0-9,2</b>	<b>9,3-9,7</b>	<b>9,7- 10,1</b>
2	Бег 60м.	<b>10,0</b>	<b>10,5</b>	<b>11,0</b>	<b>10,0</b>	<b>10,5</b>	<b>11,0</b>
3	Прыжок в длину с места	<b>170</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>170</b>	<b>160</b>	<b>140</b>
4	Тройной прыжок	<b>530</b>	<b>480</b>	<b>430</b>	<b>450</b>	<b>400</b>	<b>350</b>
5	Бросок н/мяча из-за головы	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>300</b>	<b>250</b>
6	Бег 300м.	<b>1.04,0</b>	<b>1.08,0</b>	<b>1.12,0</b>	<b>1.06,0</b>	<b>1.10,0</b>	<b>1.15,0</b>



## 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.: Терра-Спорт, 2000г
7. **Подготовка легкоатлета: современный взгляд.** И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт, 2000г
8. **Прыжок в длину: многолетняя подготовка.** В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
9. **Тренировка спринтера.** Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
10. **Подготовка спортсменов в горных условиях.** Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000г
11. **Спорт и личность.** А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации. Изд-во
12. «Советский спорт» М. 2008г

**Тематическое планирование**  
для ГНП- 1годов обучения (начальная подготовка)

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период	<p>1. Приобретение спортивной формы и улучшение всестороннего физического развития.</p> <p>2. Развитие силы, быстроты и др. физических качеств применительно к избранному виду л/атлетики,</p> <p>3. Воспитание моральных и волевых качеств.</p> <p>4. Овладение техникой.</p> <p>5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.</p> <p>6. Приобретение уровня знаний в области теории, гигиены, самоконтроля.</p>	<p><b>1. Кроссовый бег</b></p> <p>2. ОРУ в парах и самостоятельно.</p> <p>3. Медленный бег. 4. Эстафетный бег, челночный бег, игры, футбол</p> <p>5. Многоскоки, скачки.</p> <p>6. Теоретический раздел.</p> <p>7. Соревнования.</p> <p>8. Акробатика, гимнастика</p>	<p>2-3 км до до 0,6 км</p> <p>5 x 40 м</p> <p>2 x 3 x 10 м</p> <p>45 мин</p> <p>30-50 отталк.</p> <p>20 мин.</p> <p>Игра- 25 мин.</p>	<p>ПН- общая выносливость + ОРУ, скоростн. качества</p> <p>ВТ- техническая подготовка +ОРУ</p> <p>ЧТ- прыжковая работа + скор. качества</p>	<p>Занятия проводятся длительное время на воздухе. Профилактика простудных заболеваний и травм.</p> <p>Занятия проводятся 3-4 раза в неделю.</p> <p>Контрольные нормативы и веселые старты, Выявление ско-ростных и прыжковых качеств новичков.</p>
Соревновательный	<p>1. Дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств.</p> <p>2. Закрепление спортивной техники.</p> <p>3. Овладение тактикой и приобретение опыта соревнований. 4. Поддержание всесторонней физической подготовленности.</p>	<p>1. Интервальный бег.</p> <p>2. Повторные отрезки</p> <p>3. Имитац. упр. к видам л/атлетики.</p> <p>4. Прыжки с короткого и полного разбегов. 5. Овладение низкого старта.</p> <p>6. ОРУ в парах и самостоятельно.</p>	<p>0,5 км</p> <p>0,3-0,4 км</p> <p>180-120 м</p> <p>10-15 р.</p> <p>5-7р.</p> <p>7-10 р.</p> <p>45 мин</p> <p>45. мин</p> <p>60-100р.</p> <p>100-200р.</p>	<p>ПН- скоростные качества + ОФП прыгучесть</p> <p>ВТ- техническая подготовка + ОРУ</p> <p>скоростная раб.</p> <p>ЧТ- технич. и скорост. ОФП</p>	<p>Повышение тренированности. Добиваться высоких результатов.</p> <p>Выступление в 4хборье. Участие в соревнованиях не должно вызывать особых изменений в тренировке.</p>
Заключительный	<p>Подвести спортсмена к началу занятий в новом годичном цикле не снижения уровень физических и технических навыков. Повышать общую и специальную физическую подготовку, овладеть техникой и улучшать. Ввести новые разнообразные упражнения для повышения интереса занимающихся.</p>	<p>Кроссовый бег медленный бег, ОРУ силового характера. Игры. Плавание. Бросковые упражнения. Овладение техникой б/бега, спринта, прыжков.</p>	<p>3,0-4,0 км.</p> <p>1,2 км.</p> <p>45 мин.</p> <p>45 мин.</p> <p>80-120 р.</p> <p>пр-ки 7 р.</p> <p>б/бег 10 р.</p> <p>спринт 0,1-0,2км.</p>	<p>ПН- технический вид прыжковая работа ОРУ.</p> <p>ВТ- общая выносливость, ОРУ, бросковые упражнения.</p> <p>ЧТ- техническая подготовка, скоростные качества, ОРУ</p>	<p>Полностью отдохнувший излечившийся ученик. Тренировки почти не меняются. Проводить тренировки с обычной нагрузкой.</p> <p>Подведение итогов года по росту результатов и планирование на следующий год.</p>





