

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Смоленска

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «ДЮСШ № 2»

«19» августа 2016 г.,

протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ № 2»

Крючкова Т.Г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы  
в области физической культуры и спорта  
«Легкая атлетика»

для групп НП-3, ТЭ-1 и ТЭ-2  
на 2016-2017 учебный год

Тренеры-преподаватели – Извекова Елена Николаевна  
Кудряшова Надежда Алексеевна  
Дык Татьяна Евгеньевна

Смоленск  
2016

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена с учетом нормативных требований Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам реализации по этим программам», приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Минспорта РФ от 16.02.2015 № 133 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду легкая атлетика», Устава МБУ ДО «ДЮСШ №2».

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов-разрядников, членов сборной команды района, города, 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 ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

Этапы подготовки	год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем трен. работы (час\нед)
Начальной подготовки	3 год	12	30	8
	Тренировочный этап	8	14	12
	2 год	4	14	

год обучения	Минимальный возраст зачисления (лет)	Требования по физической и спортивной подготовке	
		На начало учебного года	На конец учебного года
Группы начальной подготовки			
3-й год	11	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний	Выполнение нормативов ОФП технической, специальной подготовки, контрольно-переводных испытаний
Тренировочные группы			

1-й	12-13	Выполнение нормативов ОФП, СФП, контрольно-переводных испытаний	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 3юн.разряд
2-й	13-14	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 3юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 2юн.разряд

Задачи на этапах обучения:

**Начальной подготовки 3-го года обучения:**

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

**Тренировочный этап 1-2-го года обучения (многоборной подготовки):**

1. Повышение уровня общефизической и специальной подготовленности
2. Изучение техники легкоатлетических упражнений
3. Воспитание уверенности и психологической устойчивости
4. Воспитание потребности к здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений.
5. Обучение анализу тренировочной и соревновательной деятельности.

**Основные формы организации тренировочного процесса легкоатлетов**

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

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на этапах начальной подготовки - 2 часа
- на тренировочном этапе - 3 часа

### **III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 46 недель занятий в условиях спортивной школы; оставшиеся 6 недель активного отдыха учащихся предполагают занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, по индивидуальным планам.

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

### **Вариант учебного плана (многоборье)**

Группы начальной подготовки – 46 учебных недель

Группы спортивной специализации 46 учебных недель

Предметные области и разделы программы	Группы спортивной специализации			
	НП-3	ТЭ-1	ТЭТ-2	
Нед. нагрузка	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
Теория и методика ФК и спорта -5,8 %	24	25	25	
ОФП и СФП -34,5%	130	211	211	
<b>Избранный вид спорта - 46,3%</b>	ТТП, соревн.	151	260	260
	мед. обсл	4	4	4
Другие виды спорта подвижные игры - 7,4%	59	40	40	
Самостоятельная работа обучающ. - 2%	-	12	12	
<b>Общий объем учебной нагрузки - 6820</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	

#### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по лёгкой атлетике**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Свыше года	До двух лет
Контрольные	6	6 - 8	
Отборочные	3	4 - 5	
Основные	-	2 - 3	



## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### I. 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 обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

#### СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Средствами общей физической подготовки обучающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и 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)

### *Общеразвивающие упражнения 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.

### *Общеразвивающие упражнения с отягощением*

- 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.

### **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, 3-го г.о. 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.

### Тренировочные группы 1,2-го з.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.

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

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

#### **При 4-х разовых тренировках (НП-3)**

Подготовительный период:

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

### ***Многоборная подготовка – ТЭ-1, ТЭ-2***

ТЭ-1 и 2-го года обучения - этап многоборной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетике 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 атлетике, 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 атлетике: 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 лет имеет следующие формы:

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

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.

### **Тренер-преподаватель обязан:**

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 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.

## **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:

### **T-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.

### **T-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.

### **T-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.

### **T-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.

### **T-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

### **T-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.

### **T-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.

### **T-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-3	ТЭ-1	ТЭ-2
Тема № 1		X	X	X
Тема № 2				
Тема № 3		X	X	X
Тема № 4		X	X	X
Тема № 5			X	X
Тема № 6			X	X
Тема № 7		X	X	X
Тема № 8				
Тема № 9		X		

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

Важнейшей функцией управления 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.

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

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

Нормативы для ГНП и ТГ-1-2 г.об. отражают многоборную направленность подготовки без учета специализации.

В ГНП и ТГ 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 ТГ спортсмены переводятся по оценкам нормативов ОФП и СФП и по результатам соревнований в течение года.

Ниже приведены контрольно-переводные нормативы для учебных групп по ОФП и СФП.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
для групп начальной подготовки 3-го года обучения (11лет)

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	<b>8,5-8,6</b>	<b>8,8-9,3</b>	<b>9,4-9,7</b>	<b>8,9-9,2</b>	<b>9,3-9,7</b>	<b>9,7-10,1</b>
2	Бег 60м.	<b>9,8</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>	<b>10,5</b>	<b>10,8</b>	<b>11,3</b>
3	Прыжок в длину с места	<b>180</b>	<b>170</b>	<b>155</b>	<b>175</b>	<b>165</b>	<b>145</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>320-350</b>	<b>280-319</b>	<b>230-279</b>
6	Бег 300м.	<b>1.03,0</b>	<b>1.06,0</b>	<b>1.10,0</b>	<b>1.05,0</b>	<b>1.08,0</b>	<b>1.13,0</b>

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
для тренировочных групп 1-го года обучения (многоборье)  
12-13 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн. Бег 3x10м	<b>8,2-8,3</b>	<b>8,4-8,6</b>	<b>8,7-9,0</b>	<b>8,7-8,8</b>	<b>8,9-9,6</b>	<b>9,7-10,0</b>
2	Бег 60м.	<b>9,3</b>	<b>9,8</b>	<b>10,3</b>	<b>10,5</b>	<b>10,7</b>	<b>11,1</b>
3	Прыжок в длину с мест	<b>190</b>	<b>170</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>160</b>	<b>140</b>
4	Тройной прыжок	<b>540-600</b>	<b>500-539</b>	<b>460-499</b>	<b>470-510</b>	<b>450-469</b>	<b>380-449</b>
5	Бросок н/мяча из-за головы	<b>410-450</b>	<b>370-409</b>	<b>340-369</b>	<b>360-420</b>	<b>340-359</b>	<b>300-339</b>
6	Бег 300м.	<b>59,0</b>	<b>1.04,0</b>	<b>1.08,0</b>	<b>1.01,0</b>	<b>1.06,0</b>	<b>1.12,0</b>
7	Бег 600м	<b>2.05,0</b>	<b>2.15,0</b>	<b>2.25,0</b>	<b>2.25,0</b>	<b>2.35,0</b>	<b>2.45,0</b>

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
для тренировочных групп 2-го года обучения  
(многоборье) 13-14 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	<b>7,6</b>	<b>8,4</b>	<b>8,8</b>	<b>8,4</b>	<b>9,0</b>	<b>9,4</b>
2	Бег 60м.	<b>8,7</b>	<b>9,3</b>	<b>10,0</b>	<b>9,9</b>	<b>10,5</b>	<b>10,8</b>
3	Прыжок в длину с мест	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>170</b>	<b>186</b>	<b>170</b>	<b>160</b>
4	Тройной прыжок	<b>580-620</b>	<b>550-579</b>	<b>500-549</b>	<b>510-530</b>	<b>470-509</b>	<b>400-469</b>
5	Бросок н/мяча из-за головы	<b>500-550</b>	<b>430-499</b>	<b>380-429</b>	<b>420-480</b>	<b>380-419</b>	<b>340-379</b>
6	Бег 300м	<b>53,0</b>	<b>59,0</b>	<b>1.05,0</b>	<b>57,0</b>	<b>1.01,0</b>	<b>1.10,0</b>
7	Бег 600м	<b>1.54,0</b>	<b>2.05,0</b>	<b>2.20,0</b>	<b>2.13,0</b>	<b>2.25,0</b>	<b>2.35,0</b>

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Литература:**

1. **А.В.Коробов, В.Н.Городеццев Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 2005г
2. 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 , 2004г
3. 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 , 2004г
4. 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 2005г

5. **Легкая атлетика: критерии отбора.** В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Terra-Спорт,2006г
6. **Подготовка легкоатлета: современный взгляд.** И.А.Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт,2000г
7. **Прыжок в длину: многолетняя подготовка.** В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс,Тerra-Спорт,2006г
8. **Тренировка спринтера.** Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс,Тerra-Спорт,2006г
9. **Подготовка спортсменов в горных условиях.** Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс,Тerra-Спорт,2005г
10. **Спорт и личность.** А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации.Изд-во«Советский спорт» М.2008г

#### **Интернет-ресурсы:**

Рабочая программа по легкой атлетике  
[berezovskiy-sport.ru](http://berezovskiy-sport.ru)

Программа по легкой атлетике - ДЮСШ  
[www.дюсш-переславль.рф](http://www.дюсш-переславль.рф)

Возраст детей 8-17 лет ...  
Программа спортивной подготовки по виду легкой атлетики  
[www.neva-la.ru](http://www.neva-la.ru)

рабочая программа "Легкая атлетика" - ДЮСШ  
[d18302.edu35.ru](http://d18302.edu35.ru)

Теория и методика легкой атлетики.doc - МГГУ  
[www.mshu.edu.ru](http://www.mshu.edu.ru)

Образовательная программа дополнительного ...  
[l.120-bal.ru](http://l.120-bal.ru)

Образовательная программа по лёгкой атлетике  
<https://edu.tatar.ru>

Лёгкая атлетика - Gtn.lokos.net  
[www.gtn.lokos.net](http://www.gtn.lokos.net)

Тренеры, инструкторы по легкой атлетике ...  
[www.repetit-center.ru](http://www.repetit-center.ru)