

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.  
«19» августа 2016 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

реализации дополнительной предпрофессиональной программы  
в области физической культуры и спорта  
«Легкая атлетика»  
для группы ТЭ-3  
2016-2017 учебный год

Тренер-преподаватель:  
Кудряшова Надежда Алексеевна

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 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 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)
Тренировочный этап	3 год	Устанавливаются учреждением	14	14

год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Требования по физической и спортивной подготовке	
		На начало учебного года	На конец учебного года
Тренировочные группы			
3-й	14-15	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 2юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно – переводных испытаний, 2,1юн.разряд

## **Задачи на этапе**

### **Тренировочный этап 3 года обучения:**

1. Совершенствование уровня ОФП и СФП, развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и общей выносливости. Подготовка функциональных систем организма к усвоению высоких физических и психологич. нагрузок.
2. Изучение и совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Воспитание трудолюбия и целеустремленности.
4. Расширение соревновательной практики. Привитие навыка самоанализа.
5. Обучение психоэмоциональной саморегуляции на тренировках и соревнованиях.
6. Выполнение нормативов III, II спортивных разрядов.

### **Тренировочный этап 5 года обучения:**

Совершенствование ОФП и СФП, развитие силы, скоростно-силовых качеств.

1. Совершенствование избранного вида спорта.
2. Воспитание психологической устойчивости на тренировках и соревнованиях.
3. Выполнение II, I спортивных разрядов, норматива КМС.

## **Ожидаемые результаты программы**

По окончании **тренировочного этапа:**

Обучающийся 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.

Обучающийся 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.

Обучающийся 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 (оценка самочувствия, пульсометрия).

Обучающийся способен проявлять следующие отношения:

1. Выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях.
2. Регулярно участвовать в соревнованиях.
3. Оказывать помощь в сохранении материально-технической базы школы.

## **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.

Этапы Разделы	ТЭ-3 18час.
1	6
Общая физическая подготовка	30% 218
Специальная физическая подготовка	14% 105
Технико-тактическое мастерство	54% 401
Теоретическая подготовка	8
Контрольно-переводные испытания	4
Контрольные соревнования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
Восстановительные мероприятия	+
Инструкторская и судейская практика	+
Медицинское обследование	+
Итого часов:	<b>828</b>

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

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по лёгкой атлетике

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	Свыше двух лет
Контрольные	9 - 10
Отборочные	5 - 6
Основные	3 - 4



3.6	Ускорения (в гору, по песку, с использованием тяги и т.д)													
3.7	Бег сходу													
3.8	Бег с изменением скорости													
3.9	Прыжки с укороченного разбега													
3.10	Броски (снаряда) вперед, через голову и т.д.													
3.11	Повторный бег до 600м, 1000м													
3.12	Темповой бег, «фартлек»													
<b>4</b>	<b>Техн.-тактич. подготовка</b>	49	49	44	48	42	45	48	47	44	46	12	10	<b>484</b>
4.1	Соверш. техники бега на коротк., средн. дист													
4.2	Соверш. техники прыжка в длину с разбега (фазы отталкивания, полета, приземления)													
4.3	Соверш. техники толкания ядра с места, с толчка, фин. усилие													
4.4	Имитация работы рук, сочетание правильной работы рук и ног в беге													
4.5	Положение низкого старта													
4.6	Выбегание со стартовых колодок													
4.7	Выбегание с ускорением и последующим бегом по инерции													
4.8	Пробегание отрезка с низкого старта на время до 40 м.													
4.9	Прыжок в длину, тройным с короткого и полного разбега													
4.10	Вход в поворот с высокого и низкого старта													
<b>5</b>	<b>Восстановит. мероприятия</b>													
<b>6</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>								2	2				<b>4</b>
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	по календарю												
	<b>итого</b>	80	80	74	80	74	78	80	78	74	76	24	30	<b>828</b>

## **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).

### **2. СПЕЦИАЛЬНАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТРЕНИРОВКЕ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

## **БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

**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 киноколясок 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 мячом, броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м, эстафетах 4x100 м, 4x400 м.

## **БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

### **Тренировочные группы 3,4,5-й г.о.**

**специализация:** БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 800 м, 1500 м

### **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:**

Многочисленное (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**

### ***Многоборная подготовка – ТЭ-3.***

ТЭ-3 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, плавания, 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 атлетике 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 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 (ТЭ- 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 ТЭ 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 ТЭ- 4 г. обучения объём спринтерского бега увеличивается, достигая в ТЭ-5 обучения 35-45% от общего объема 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

#### **Общеподготовительный**

- |             |                                     |
|-------------|-------------------------------------|
| Понедельник | - скоростно-силовая подготовка      |
| Вторник     | - развитие специальной выносливости |

Среда	- развитие общей выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, общефизическая подготовка
Суббота	- техническая подготовка, скоростно-силовая
Воскресенье	отдых.

### **Специально-подготовительный период.**

Понедельник	- скоростная, скоростно-силовая подготовка
Вторник	- техническая подготовка
Среда	- скоростная, скоростно-силовая подготовка
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота	- техническая подготовка, развитие специальной выносливости
Воскресенье	отдых.

### **Соревновательный период.**

Понедельник	- техническая подготовка, силовая
Вторник	- техническая подготовка
Среда	- скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- скоростно-силовая подготовка
Суббота	- техническая подготовка
Воскресенье	отдых.

### ***Прыжки в длину, тройной прыжок***

#### **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 развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики **тренеры - преподаватели должны соблюдать 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.

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

### **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, 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**.

**На 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 педагогическими 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 больший 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.

#### **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.

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

С ТГ- 3 г. об. все учащиеся сдают нормативы по 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. С ТГ- 3 года обучения в протокол испытаний вносятся лучший результат в виде последних соревнований, и оценивается по таблице.

Ниже приведены контрольные нормативы по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП.

#### Приложение №1

### **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ для тренировочных групп 3-го года обучения 14-15 лет**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	<b>7,4</b>	<b>8,0</b>	<b>8,3</b>	<b>8,2</b>	<b>8,5</b>	<b>9,3</b>
2	Бег 60м.	<b>8,2</b>	<b>8,7</b>	<b>9,3</b>	<b>9,4</b>	<b>9,9</b>	<b>10,5</b>
3	Прыжок в длину с места	<b>230-240</b>	<b>195-229</b>	<b>180-195</b>	<b>200</b>	<b>180</b>	<b>170</b>
4	Тройной прыжок	<b>700-720</b>	<b>650-699</b>	<b>600-649</b>	<b>520-550</b>	<b>480-520</b>	<b>470-479</b>
5	Бросок н/мяча из-за головы	<b>700</b>	<b>600</b>	<b>500</b>	<b>450</b>	<b>420</b>	<b>360</b>
6	Бег 100м.	<b>13,4</b>	<b>14,2</b>	<b>15,2</b>	<b>15,8</b>	<b>17,0</b>	<b>18,0</b>
7	Бег 800м	<b>2.30,0</b>	<b>2.40,0</b>	<b>2.50,0</b>	<b>3.00,0</b>	<b>3.15,0</b>	<b>3.30,0</b>

Примечание: В тренировочных группах в зависимости от специализации учитывается одна из беговых дистанций (300м или 600м; 100м или 800м)

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Литература:

1. **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 , 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.: Терра-Спорт,2006г
6. **Подготовка легкоатлета: современный взгляд.** И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
7. **Прыжок в длину: многолетняя подготовка.** В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2006г
8. **Тренировка спринтера.** Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2006г
9. **Подготовка спортсменов в горных условиях.** Ф.П.Сулов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс,Терра-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  
[berezovskiyy-sport.ru](http://berezovskiyy-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)