

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОДГОРЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ЗАУСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА СССР ДУМЧЕВА Ю.Э.»
ПОДГОРЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Гриценко С.А.

« 29 » августа 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО

На педагогическом совете

Протокол № 2 от 27.08.2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(ДЛЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 9 – 17 ЛЕТ)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 8 ЛЕТ

2017

СОДЕРЖАНИЕ

I Пояснительная записка

II Нормативная часть

III. Методическая часть

IV. Система контроля и зачетные требования

V. Информационное обеспечение

VI. Материально-техническое обеспечение

(.Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, «Об образовании в Российской Федерации», письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409, Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Рабочая программа по легкой атлетике составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по лёгкой атлетике.

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

Цель программы: создание оптимальных условий для развития спортивной, интеллектуальной, психологической подготовки; формирование здорового образа жизни.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- совершенствование всех спортивных способов плавания;
- планомерное повышение уровня ОФ и СФ подготовленности (гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости):
 - формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, определение к расположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
 - воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи группы УТ - 1 также можно подразделить в зависимости от этапа подготовки в течение сезона. Основными задачами **обще-подготовительного** периода являются - повышение уровня ОФ подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На **специально-подготовительном** этапе тренировка направлена на повышение специальной работоспособности. Основной задачей **соревновательного** периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная её реализация в соревнованиях. Во время **переходного** периода рекомендуется полноценный отдых после тренировочных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определённом уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла.

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, средства и формы подготовки.

Нормативная часть учебной программы включает:

- режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки (приложение 1)

- учебный план учебно-тренировочных занятий (приложение 2)
- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки (приложение 3)
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (приложение 4)
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям (приложение 5)
- контрольно-переводные нормативы (приложение 6).

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Рабочая программа по легкой атлетике составлена для всех участников образовательного процесса (дети, педагогические работники, родители (законные представители) и обязательна для исполнения.

Обучение осуществляется в учебно-тренировочных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена ДЮСШ.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- летний спортивно-оздоровительный лагерь;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Формы промежуточной аттестация обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию, предоставляется возможность продолжить обучение повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

Режим занятий:

Занятия проводятся на протяжении учебного 2017-2018 года, охватывают 52 недели, т.е. 468 часов. Количество занятий 3 раза в неделю. На данный учебный год общее количество в неделю - 9 часов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Основными критериями оценки занимающихся на учебно - тренировочном этапе подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНЫЙ

Учебный план

| № п/п | Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | Этап учебно-тренировочный | | | | |
|-----------|---|--|-----|------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | Год обучения | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Объемы реализации по предметным областям (час.) | | | | | | | |
| 1.1. | Теоретическая подготовка | 38 | 54 | 54 | 78 | 92 | 95 | 105 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 52 | 62 | 62 | 82 | 100 | 96 | 120 |
| 1.3. | Специальная физическая подготовка | 48 | 86 | 86 | 112 | 130 | 127 | 138 |
| 1.4. | Избранный вид | 152 | 234 | 234 | 312 | 358 | 358 | 409 |
| 1.5. | Самостоятельная работа | 22 | 32 | 32 | 40 | 48 | 52 | 60 |
| 1.6. | Контрольные и переводные нормативы | По плану работы спортивной школы | | | | | | |
| 1.7. | Инструкторская и судейская практика | По плану работы спортивной школы | | | | | | |
| 1.8. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | |
| 2. | Общее количество часов | 312 | 468 | 468 | 624 | 728 | 728 | 832 |

Календарный учебный график распределение учебных часов в учебно-тренировочных группах 1 года обучения

| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | 46 6 | | | | | | | | | | | | |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 54 |
| Общая физическая подготовка | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 62 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 86 |
| Избранный вид спорта | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 234 |
| Самостоятельная работа | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 32 |
| Контрольные и переводные нормативы | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | По плану работы спортивной школы | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| Итого | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 468 |

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Средства подготовки | Учебно - тренировочные группы | |
|---------------------|-------------------------------|----|
| | 1-й год | % |
| ОФП | 80-90 | 82 |
| СФП | 10-20 | 18 |
| ТП | | |

Календарно - тематическое планирование

| № занятия | Содержание занятия | | |
|-----------|--|------|-------------------|
| | | Часы | Дата |
| 1 | Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. | 3 | Сентябрь 1 неделя |
| 2 | Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. | 3 | Сентябрь 2 неделя |
| 3 | История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. | 3 | Сентябрь 2 неделя |
| 4 | Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. | 3 | Сентябрь 2 неделя |

| | | | |
|----|---|---|-------------------|
| | Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях. | | |
| 5 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. | 3 | Сентябрь 3 неделя |
| 6 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 3 | Сентябрь 3 неделя |
| 7 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. | 3 | Сентябрь 3 неделя |
| 8 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. | 3 | Сентябрь 4 неделя |
| 9 | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. | 3 | Сентябрь 4 неделя |
| 10 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 3 | Сентябрь 4 неделя |
| 11 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 3 | Сентябрь 5 неделя |
| 12 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 3 | Сентябрь 5 неделя |
| 13 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой | 3 | Сентябрь 5 неделя |
| 14 | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. | 3 | Октябрь 2 неделя |
| 15 | Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений | 3 | Октябрь 2 неделя |
| 16 | Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. | 3 | Октябрь 2 неделя |
| 17 | Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд | 3 | Октябрь 3 неделя |
| 18 | Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок | 3 | Октябрь 3 неделя |
| 19 | Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции | 3 | Октябрь 3 неделя |
| 20 | Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега | 3 | Октябрь 4 неделя |
| 21 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 | 3 | Октябрь |

| | | | |
|----|---|---|------------------|
| | М. | | 4 неделя |
| 22 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | 3 | Октябрь 4 неделя |
| 23 | Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали. | 3 | Октябрь 5 неделя |
| 24 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 3 | Октябрь 5 неделя |
| 25 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием | 3 | Октябрь 5 неделя |
| 26 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления | 3 | Октябрь 6 неделя |
| 27 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники | 3 | Ноябрь 1 неделя |
| 28 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. | 3 | Ноябрь 1 неделя |
| 29 | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. | 3 | Ноябрь 2 неделя |
| 30 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. | 3 | Ноябрь 2 неделя |
| 31 | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры | 3 | Ноябрь 2 неделя |
| 32 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 3 | Ноябрь 3 неделя |
| 33 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 3 | Ноябрь 3 неделя |
| 34 | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. | 3 | Ноябрь 3 неделя |
| 35 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 3 | Ноябрь 4 неделя |
| 36 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. | 3 | Ноябрь 4 неделя |
| 37 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку | 3 | Ноябрь 4 неделя |
| 38 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления | 3 | Ноябрь 5 неделя |
| 39 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом | 3 | Ноябрь 5 неделя |
| 40 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | 3 | Декабрь 1 неделя |
| 41 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в | 3 | Декабрь |

| | | | |
|----|--|---|------------------|
| | высоту. Подвижная игра. | | 2 неделя |
| 42 | Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра. | 3 | Декабрь 2 неделя |
| 43 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 3 | Декабрь 2 неделя |
| 44 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | 3 | Декабрь 3 неделя |
| 45 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 3 | Декабрь 3 неделя |
| 46 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. | 3 | Декабрь 3 неделя |
| 47 | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | 3 | Декабрь 4 неделя |
| 48 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. | 3 | Декабрь 4 неделя |
| 49 | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. | 3 | Декабрь 4 неделя |
| 50 | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. | 3 | Декабрь 5 неделя |
| 51 | СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1 * 1 м с расстояния 8 м.. | 3 | Декабрь 5 неделя |
| 52 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 | Декабрь 5 неделя |
| 53 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 3 | Январь 2 неделя |
| 54 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. | 3 | Январь 2 неделя |
| 55 | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. | 3 | Январь 2 неделя |
| 56 | ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра. | 3 | Январь 3 неделя |
| 57 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | 3 | Январь 3 неделя |
| 58 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. | 3 | Январь 3 неделя |
| 59 | Соревнования по бегу на длинные дистанции. | 3 | Январь 4 неделя |
| 60 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 3 | Январь 4 неделя |
| 61 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе. | 3 | Январь 4 неделя |
| 62 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра | 3 | Январь 5 неделя |
| 63 | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. | 3 | Январь 5 неделя |
| 64 | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. | 3 | Январь 5 неделя |
| 65 | Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта, (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд | 3 | Январь 1 неделя |
| 66 | Совершенствование техники спринтерского бега: | 3 | Февраль |

| | | | |
|----|--|---|------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции | | 1 неделя |
| 67 | <p>Совершенствование техники спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега | 3 | Февраль 1 неделя |
| 68 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 3 | Февраль 2 неделя |
| 69 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | 3 | Февраль 2 неделя |
| 70 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 3 | Февраль 2 неделя |
| 71 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» | 3 | Февраль 3 неделя |
| | <ul style="list-style-type: none"> - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием | | |
| 72 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» | 3 | Февраль 3 неделя |
| | <ul style="list-style-type: none"> - техника полетной фазы, - группировка и приземление | | |
| 73 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. | 3 | Февраль 3 неделя |
| 74 | Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. | 3 | Февраль 4 неделя |
| 75 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча | 3 | Февраль 4 неделя |
| 76 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. | 3 | Февраль 4 неделя |
| 77 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе | 3 | Февраль 5 неделя |
| 78 | Соревнования по метанию мяча на дальность. | 3 | Март 1 неделя |
| 79 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 3 | Март 1 неделя |
| 80 | ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры | 3 | Март 2 неделя |
| 81 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 3 | Март 2 неделя |
| 82 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» | 3 | Март 2 неделя |
| | <ul style="list-style-type: none"> - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. | | |
| 83 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе. | 3 | Март 3 неделя |
| 84 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» | 3 | Март 3 неделя |
| | Техника приземления | | |
| 85 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» | 3 | Март 3 неделя |
| | - изучение техники прыжка в целом | | |
| 86 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | 3 | Март 4 неделя |
| 87 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра. | 3 | Март 4 неделя |

| | | | |
|-----|--|---|-----------------|
| 88 | Соревнования по прыжкам в высоту. | 3 | Март 4 неделя |
| 89 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 3 | Март 5 неделя |
| 90 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | 3 | Март 5 неделя |
| 91 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 3 | Март 5 неделя |
| 92 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. | 3 | Апрель 2 неделя |
| 93 | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | 3 | Апрель 2 неделя |
| 94 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. | 3 | Апрель 2 неделя |
| 95 | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. | 3 | Апрель 3 неделя |
| 96 | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. | 3 | Апрель 3 неделя |
| 97 | СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1 * 1 м с расстояния 8 м.. | 3 | Апрель 3 неделя |
| 98 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 | Апрель 4 неделя |
| 99 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 3 | Апрель 4 неделя |
| 100 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. | 3 | Апрель 4 неделя |
| 101 | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в умеренном темпе 1000 м. | 3 | Апрель 5 неделя |
| 102 | ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра. | 3 | Апрель 5 неделя |
| 103 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | 3 | Апрель 5 неделя |
| 104 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. | 3 | Май 1 неделя |
| 105 | Соревнования по бегу на длинные дистанции. | 3 | Май 1 неделя |
| 106 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. | 3 | Май 1 неделя |
| 107 | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры | 3 | Май 2 неделя |
| 108 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 3 | Май 2 неделя |
| 109 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 3 | Май 2 неделя |
| 110 | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. | 3 | Май 3 неделя |
| 111 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 3 | Май 3 неделя |
| 112 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. | 3 | Май 3 неделя |
| 113 | Изучение техники прыжка в высоту способом | 3 | Май |

| | | | |
|-----|---|---|------------------|
| | «перешагивание» - изучение техники перехода через планку | | 4 неделя |
| 114 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления | 3 | Май 4 неделя |
| 115 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом | 3 | Май 4 неделя |
| 116 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | 3 | Май 5 неделя |
| 117 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра. | 3 | Май 5 неделя |
| 118 | Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра. | 3 | Июнь 1 неделя |
| 119 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 3 | Июнь 2 неделя |
| 120 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | 3 | Июнь 2 неделя |
| 121 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 3 | Июнь 2 неделя |
| 122 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. | 3 | Июнь 3 неделя |
| 123 | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | 3 | Июнь 3 неделя |
| 124 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. | 3 | Июнь 3 неделя |
| 125 | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. | 3 | Июнь 4 неделя |
| 126 | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. | 3 | Июнь 4 неделя |
| 127 | СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1 * 1 м с расстояния 8 м.. | 3 | Июнь 4 неделя |
| 128 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 | Июнь 5 неделя |
| 129 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 3 | Июнь 5 неделя |
| 130 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. | 3 | Июнь 5 неделя |
| 131 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. | 3 | Июль 2 неделя |
| 132 | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры | 3 | Июль 2 неделя |
| 133 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 3 | Июль 2 неделя |
| 134 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 3 | Июль 3 неделя |
| 135 | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. | 3 | Июль 3 неделя |
| 136 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 3 | Июль 3 неделя |
| 137 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники | 3 | Июль 4 неделя |

| | | | |
|-----|---|---|--------------------|
| | подготовки к отталкиванию. | | |
| 138 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку | 3 | Июль 4 неделя |
| 139 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления | 3 | Июль 4 неделя |
| 140 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом | 3 | Июль 5 неделя |
| 141 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | 3 | Июль 5 неделя |
| 142 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра. | 3 | Июль 5 неделя |
| 143 | Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра. | 3 | Июль 6 неделя |
| 144 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 3 | Август 1 неделя |
| 145 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | 3 | Август 1 неделя |
| 146 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 3 | Август 2 неделя |
| 147 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. | 3 | Август 2 неделя |
| 148 | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | 3 | Август 2 неделя |
| 149 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. | 3 | Август 3 неделя |
| 150 | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. | 3 | Август 3 неделя |
| 151 | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. | 3 | Август 3 неделя |
| 152 | СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1 * 1 м с расстояния 8 м.. | 3 | Август 4 неделя |
| 153 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 | Август 4 неделя |
| 154 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 3 | Август 4 неделя |
| 155 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. | 3 | Август 5 неделя |
| 156 | Соревнования по бегу на различные дистанции. | 3 | Август 5 неделя |

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организационно-методические особенности многолетней тренировки

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Набор спортсменов в детско-юношескую спортивную школу проходит в возрасте 9 лет и старше.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: спортивно-оздоровительный этап и начальной подготовки (от 9 до 10 лет), учебно-тренировочный (от 11 до 15 лет). Возрастные группы этих этапов, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развивающиеся в школе имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) - с 9 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) - с 9 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) - с 9 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения - с 9 до 13 лет; двигательной реакции - с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить три этапа:

- 1 - набор в группы СОГ ДЮСШ;
- 2 - отбор обучающихся в группы начальной подготовки;
- 3 - перевод с групп начальной подготовке в учебно тренировочные группы;

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- генетические факторы.

Учебный план для ДЮСШ по легкой атлетике

При составлении тематического плана учтен режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (46 недель) и 6 недель спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам;
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Подготовка на короткие дистанции

В первый год занятий бегунов на короткие дистанции в группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

Подготовка на средние и длинные дистанции

В первый год занятий бегунов на средние дистанции в группах основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств ОФП, и совершенствования техники бега.

Подготовка на короткие дистанции

При планировании подготовки спринтеров на учебно - тренировочном этапе в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на учебно - тренировочном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов,
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап - специально-подготовительный - включает задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,

- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега,
- улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2 %.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами являются:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП,

- развитие общей выносливости.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований,
- улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100 и 200 м на 2-3 %.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности,
- Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним.

Подготовка на средние и длинные дистанции

При планировании тренировки бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции.

При подготовке легкоатлетов в группах учебно-тренировочных группах увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности бегунов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Тренер в процессе подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому

личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом - идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе - ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного

спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

Теоретическая подготовка

Примерные темы теоретической подготовки:

- «Физическая культура и спорт в РФ»,
- «Развитие бега в РФ и за рубежом»,
- «Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов»,
- «Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов»,
- «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»,
- «Сущность спортивной тренировки»,
- «Основные виды подготовки юного спортсмена»,
- «Периодизация спортивной тренировки»,
- «Планирование и учет в процессе спортивной подготовки».

Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у

спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства воспитания.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

НОРМАТИВЫ

общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|----------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| | Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 65 с) |
| Скоростно -силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| | Бег 100 м (не более 12,5 с) | Бег 100 м (не более 13,2 с) |
| Скоростно -силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе (легкая атлетика, девушки)

| № п/п | Контрольные упражнения | Тренировочный этап | | | | |
|-------|----------------------------|--------------------|---------|---------|---------|---------|
| | | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1 | Бег 60 с/х, с | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,4 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 180 | 190 | 200 | 205 | 210 |

| | | | | | | |
|----|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3 | Тройной прыжок с места, см | 600 | 615 | 630 | 640 | 650 |
| 4 | Десятерной прыжок с места, м | - | - | 20,0 | 21,5 | 22,1 |
| 5 | Бег 100 м, с | - | 16,5 | 15,8 | 14,8 | 14,6 |
| 6 | Бег 300 м, с | 53,0 | 51,5 | - | - | - |
| 7 | Бег 400 м, с | - | - | 76,0 | 70,0 | 66,0 |
| 8 | Бег 800 м, мин | - | - | - | - | - |
| 9 | Бег 1000 м, мин | 4.10 | 3.55 | 3.40 | 3.30 | 3.18 |
| 10 | Бег 1500 м, мин | - | - | - | - | - |
| 11 | Бег 3000 м, мин | 13.15 | 12.30 | 12.00 | 11.45 | 11.30 |

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе (легкая атлетика, юноши)

| № п/п | Контрольные упражнения | Тренировочный этап | | | | |
|-------|------------------------------|--------------------|---------|---------|---------|---------|
| | | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1 | Бег 60 с/х, с | 9,0 | 8,5 | 8,1 | 7,9 | 7,8 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 200 | 205 | 210 | 220 | 230 |
| 3 | Тройной прыжок с места, см | - | - | 700 | 730 | 740 |
| 4 | Десятерной прыжок с места, м | 20,0 | 21,5 | 23,0 | 24,0 | 25,0 |
| 5 | Бег 100 м, с | - | 14,5 | 13,9 | 13,4 | 12,8 |
| 6 | Бег 300 м, с | 49,0 | 47,0 | - | - | - |
| 7 | Бег 400 м, с | - | - | 1,01,0 | 57,0 | 57,5 |
| 8 | Бег 800 м, мин | - | - | - | - | - |
| 9 | Бег 1000 м, мин | 3.25 | 3.15 | 3.05 | 3.00 | 2.47 |
| 10 | Бег 1500 м, мин | - | - | - | - | - |
| 11 | Бег 3000 м, мин | 12.00 | 11.20 | 10.45 | 10.20 | 9.35 |

5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Перечень учебно- методических материалов:

| Наименование учебно- методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе) | Количество |
|--|------------|
| С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007. | 1 |
| А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дьюш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005. | 1 |
| В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие.- М.: НИЦ ЭНАС, 2002. ' ' | 1 |
| Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В, «Легкая атлетика (бег на средние дистанции)» - М.; Советский спорт, 1989. | 1 |
| В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физические упражнения и подвижные игры: Метод, пособие, - М.: НИЦ ЭНАС, 2005. ' | 1 |
| М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003. | 1 |
| Овчинникова Т. С. Подвижные игры физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском сапу - СПб., 2006. | 1 |
| Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 кл.- М., Просвещение, 2008 | 1 |
| http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации | |
| http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации | |
| http://www.wmdow.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» | |
| http://www.rusathletics.com/ - Фдсоация лёгкой атлетики России | |

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество |
|--|------------|
| Гимнастическая скамейка | 6 |
| Гимнастическая стенка | 6 |
| Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | 2 |
| Свисток | 2 |
| Мат гимнастический | 6 |
| Мяч футбольный | 4 |
| Секундомер | 1 |
| Канат | 1 |
| Мяч баскетбольный | 10 |
| Корзина для мячей | 1 |
| Фишки (конусы) | 10 |
| Скакалка | 20 |
| Гантели | 10 |
| Набивной мяч | 10 |
| Весы электронные медицинские | 1 |