

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы
протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ

директор МБУ ДО ДЮСШ
г. Вязьмы Смоленской области
директор _____ А.В. Чубаров
приказ от _____ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
обучения по дополнительной предпрофессиональной программе
для группы начальной подготовки 1-го года обучения
по виду спорта «лёгкая атлетика»

тренер-преподаватель:
Кутуева Татьяна Викторовна

г. Вязьма
2017

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы – многолетняя общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка спортсменов, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – легкой атлетике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения

Легкая атлетика, как вид спорта, имеет пять разделов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Бег занимает центральное место в легкой атлетике. Приняты четыре разновидности бега: гладкий, с препятствиями, эстафетный, в естественных условиях (на местности - кросс).

Гладкий бег проводится по беговой дорожке стадиона на короткую (спринт), среднюю или длинную дистанцию. Бег на дистанции до 400 м включительно - это «бег на короткие дистанции», бег на дистанции более 400 м - это «бег на средние и длинные дистанции».

Бег с препятствиями проводится на дорожке, на которой установлены искусственные препятствия – барьеры (барьерный бег).

Прыжки включают в себя: прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, тройной прыжок.

Метания в зависимости от веса и формы снаряда разделяются на виды: метание молота, копья, диска, толкание ядра.

Многоборья включают в себя комплекс упражнений: бег, прыжки, метания. Названия многоборий указывают на количество входящих видов: двоеборье, четырехборье, пятиборье и т.д.

Тренировочные занятия по легкой атлетике проводятся в легкоатлетическом манеже, на стадионе и на пересеченной местности в специальной легкоатлетической форме и обуви.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ являются:

- проведение групповых и индивидуальных тренировочных и теоретических занятий
- проведение тренировочных сборов;
- проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований по видам спорта, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- проведение медико-восстановительных мероприятий;
- медицинское тестирование и контроль;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время может быть открыт в установленном порядке спортивный, спортивно-оздоровительный лагерь с круглосуточным или дневным пребыванием.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлениям тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Средства для физической, специальной, технической, тактической подготовки тренер подбирает самостоятельно в зависимости от возраста, подготовки и направленности занятий.

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте не моложе 9 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

1.2. Минимальный возраст детей для зачисления в группу начальной подготовки и минимальное количество детей в группе

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	15

1.3. Режим тренировочной работы

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

Таблица № 2

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этап подготовки	Период	Максимальной количественный состав группы	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	до 1 года	25 человек	набор, без разряда
	свыше 1 года	20 человек	выполнение контрольно-переводных нормативов

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель

Разделы подготовки	НП		
	1	2	3
Год обучения	1	2	3
Количество часов в неделю	6	6	6
Количество занятий в неделю	3	3	3
Теория и методика физической культуры и	14	14	14

спорта, час			
Физическая подготовка	97	97	97
Общая физическая подготовка, час	79	79	79
Специальная физическая подготовка, час	18	18	18
Избранный вид спорта, час	124	124	124
Технико-тактическая подготовка, час	95	95	95
Психологическая подготовка, час	9	9	9
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2	2	2
Участие в соревнованиях, час	14	14	14
Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4	4
Другие виды спорта и подвижные игры, час	41	41	41
Всего часов	276	276	276

2.2. Объемы максимальных тренировочных нагрузок Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки НА 46 НЕДЕЛЬ

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		
	1	2	3
Количество часов в неделю	6	6	6
Количество тренировок в неделю	3	3	3
Общее количество часов в год	276	276	276

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы, рекомендации по проведению тренировочных занятий

С первых же занятий обучающихся необходимо приучать выполнять упражнения только по команде тренера.

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.

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 обучающихся;
- учитывать индивидуальные особенности занимающихся;
- производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку в учебную часть ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренер-преподаватель должен соблюдать правила безопасности:

- во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелки;
- после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться;
- при проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены);
- во время метаний занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, необходимо приучить обучающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание;
- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

Средства общей физической подготовки

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные упражнения составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц.

Общеразвивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Эти упражнения применяются в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Подготовительные упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, на прямых ногах;

В группах начальной подготовки используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки строевые упражнения:

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;

- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.

- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;

- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Развитие быстроты

Быстрота воспитывается с помощью многообразных двигательных задач, успешность решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки.

2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (с максимальной частотой движений)
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие силы

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами (толкание мяча, наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).
3. Прыжковые упражнения: подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком).
7. Упражнения на атлетических тренажерах.
8. Штанга (с УТГ 3г. обучения): жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.
9. Ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

Развитие выносливости

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

Развитие гибкости

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Развитие ловкости

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для обучающегося физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры, навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном

Задачи обучения:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Средства обучения:

-гимнастические упражнения: упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные; то же на гимнастической скамейке, групповые упражнения с гимнастической скамейкой; упражнения в равновесии и в сопротивлении; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах; прыжки через козла, коня; упражнения с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением).

- акробатические упражнения: различные кувырки(вперед, назад, боком); стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат»; напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180* и 360*; «колесо» (переворот боком).

- баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение

держат игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча; целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам.

- **футбол:** удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры; двусторонняя игра по упрощенным правилам.

- **плавание:** обучение умению держаться на воде; плавание произвольным способом на скорость и на выносливость; простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой); игры на воде; плавание вольным стилем без учета времени.

- **подвижные игры и эстафеты:** различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезанием; комбинированные эстафеты.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

«БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Группы начальной подготовки

Задачи обучения: обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения.

Применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных

мячей; кроссы. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

Спринтерский бег на 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. Этап начальной специализации (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 объеме 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.

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 объемом 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 объем начнет снижаться.

Рекомендуемые схемы построения недельного цикла

Общеподготовительный период

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.

«БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ»

Группы начальной подготовки

Задачи обучения:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.
8. Развитие быстроты и прыгучести.

9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу из различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 километров.

Средства и методы обучения технике и тактике бега.

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжковообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение.

«ПРЫЖКИ»

(прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок)

Группы начальной подготовки

Прыжки в длину

Задачи обучения: ознакомление с техникой прыжка в длину с места; овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку; обучение технике отталкивания в сочетании с разбегом; прыжки с места в длину на технику и на результат.

Средства обучения: выполнение прыжка в длину с разбега в сочетании с разбегом, способами «согнув ноги» и «ножницы»; прыжки в «шаге» с места с 1, 3, 5 шагов, с 5, 7, 9 шагов; прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете; прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги, то же со сменой ног в полете, то же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление; обучение технике приземления; прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием

ног вперед до положения сидя; прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков; прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков, то же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг); обучение технике прыжка в целом; прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат.

Имитация группировки в полете в упоре на брусках и в вися: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30, 40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок

Задачи обучения: ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

Средства обучения: использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

Прыжки в высоту

Задачи обучения: ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Обучение постановке ноги на толчок. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом.

Средства обучения: прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп». Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Прыжки через планку, постепенно повышая ее с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп».

«МНОГОБОРЬЕ»

Группы начальной подготовки

Задачи обучения: основное внимание уделяется общей физической подготовке. Знакомство с технической стороной видов легкой атлетики.

Средства обучения: бег с максимальной скоростью до 100 м; бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 60-70% от максимальной; кроссовый бег до 1,5 км; специальные и имитационные упражнения: барьерный бег, прыжки в длину, в высоту, с шестом, толкание ядра, метание копья, мяча; метание камней. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата; 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях в отдельных видах: бег на дистанциях 30 60,100 м, прыжки в длину и высоту.

«МЕТАНИЯ»

(метание молота, копья, диска, толкание ядра)

Группы начальной подготовки

Задачи обучения: общая физическая подготовка: развитие быстроты, гибкости и координации движений, силовая подготовка, обучение элементам техники метаний.

Средства обучения: упражнения с небольшими отягощениями, собственным весом, с преодолением сопротивления партнера, прыжковые упражнения, броски набивных мячей; кроссовый бег, подвижные игры.

Толкание ядра

Неделя общей физической подготовки

1 день - разминка с партнером на гибкость. Специальные упражнения на различные группы мышц, всего 60-75 раз. Упражнения со штангой, рывки, жим лежа, приседания по 6 повторений, всего 20 подходов (65-80% от максимального веса в данном упражнении). Прыжки на одной ноге на месте или с продвижением - по 15 раз по 6-8 повторений на каждой. В перерывах - имитация элементов толкания ядра, всего- 60-80 повторений. Медленный бег 12-15 мин с ускорениями по 60-80 м 3-5 раз.

2 день - разминка с набивными мячами и метание мячей различными способами партнеру или об стенку, всего- 40-60 раз. Силовые имитации по 10 раз - 6 подходов. Толкание утяжеленного ядра (6-9 кг) - 20-25 раз. Акробатические упражнения или борьба. Бег со старта 6-8 раз и ускорения по 100 м x 2-4 раза.

3 день - разминка, состоящая из упражнений на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Упражнения со штангой: рывки в стойку, тяги в положении

выпада, приседания, подъем на носки с весом по 5-8 повторений, всего 20-24 подхода (70-80%). Игра в баскетбол 30-40 мин.

4 день - отдых.

5 день - по программе первого дня. Вместо имитации толкание утяжеленного ядра 20-25 раз (в начале тренировки).

6 день - по программе третьего дня.

7 день - отдых.

Всего: толкание тяжелого ядра - 50 раз, метание мячей - 40-60 раз, имитации - 170-220 раз, со штангой - 70-80 подходов (повторений - 400-500), прыжки - 180-240 раз, игра - 60-80 мин.

Неделя специальной физической подготовки

1 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Специальные упражнения: повороты, наклоны в обе стороны со штангой на плечах или с отягощением, всего 40-60 раз; рывки, жим стоя и лежа под углом, тяги рывковые с подставок и без них, полуприседания по 6 раз, всего - 25-30 подходов (70-85%). В перерывах - имитация элементов толкания ядра - 60-80 повторений.

2 день - разминка с набивными мячами и метания. Метание утяжеленного снаряда вперед и назад 10-12 раз. Толкание ядра с места и со скачка - 20-30 раз, утяжеленного ядра со скачка - 20-25 раз. Десятикратные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге, всего 10 раз. Бег со старта 6-8 раз и ускорение 100 м x 2 раза.

3 день - разминка на гимнастических снарядах. Упражнения со штангой: рывки в стойку, жим лежа или под углом, наклоны, приседания по 6 раз, всего 20-25 подходов (70-85%). В перерывах - имитация 60-80 раз. Упражнения на пресс - 4x10 раз, быстро. Прыжки на одной и двух ногах, всего - 80-100 раз. Медленный бег 15-20 мин с ускорениями по 60 м x 3-5 раз.

4 день - отдых.

5 день - по программе первого дня. В упражнениях сократить жим лежа и рывковой тяги и добавить тяги в выпаде и упругие приседания.

6 день - по программе второго дня. Медленный бег 12 мин с ускорениями по 60 м x 3-4 раза.

7 день - отдых.

Всего: толкание утяжеленного ядра - 40-50 раз, стандартного ядра - 30-50 раз, имитация - 180-240 раз, специальные упражнения - 100-150 раз, упражнения со штангой - 75-85 подходов (повторений - 300-480), прыжки - 160-180 раз, старты - 12-16 раз, спринтерский бег - 1,0-1,4 км.

Неделя технической подготовки

1 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Метание утяжеленного ядра вперед и назад по 10 раз. Толкание облегченного и стандартного ядра с места - 10-15 раз и со скачка - 30-35 раз. Бег со старта 6 раз и ускорения по 80-100 м x 2 раза.

2 день - разминка с набивными мячами и метание, специальные упражнения, повороты и наклоны со штангой на плечах или с отягощениями, всего - 30-40 раз быстро; рывки в стойку, жим лежа или под углом, приседания и полуприседания с подъемом на носки по 3-6 раз, всего - 18-20 подходов (80-90%). В перерывах - имитация 20-25 раз. Упражнения на пресс -2x10 раз быстро. Прыжки на одной и двух ногах, всего 60 раз.

3 день - по программе первого дня. Медленный бег 10-15 мин.

4 день - отдых.

5 день - по программе первого дня.

6 день - по программе второго дня. Медленный бег 10 мин с ускорениями по 60 м x 2-3 раза.

7 день - отдых.

3.5.3. Теоретическая подготовка

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

3.5.4. Психологическая подготовка

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психическая подготовка спортсменов

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.

3.5.6. Участие в спортивных соревнованиях

Планируемые показатели соревновательной деятельности

по виду спорта легкая атлетика

Минимальный и предельный объем соревнований

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Контрольные	5 - 9	8 - 12
Отборочные	-	1 - 2
Основные	-	1 - 2

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2-го и 3-го года обучения на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

качества	(не менее 190 см)	(не менее 160 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м)

Перечень информационного обеспечения Программы.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минспорта России от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»
3. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утверждено постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233 с замечаниями и дополнениями, утвержденными постановлением Правительства РФ от 22.02.1997г. № 212)
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, 1995 год
6. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2005
7. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004
8. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт», Москва, 2004
9. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004
10. Основы организации профилактической деятельности среди занимающихся в образовательных учреждениях спортивной направленности
11. А.В. Речкалов, Д.А. Корюкин. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте. Монография, 2011
12. Приказ Минспорттуризма РФ от 03.04.2009 N 157 "Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов"
13. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (письмо Минобразования России от 11.12.2006 №06-1844)