***ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА***

***р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***



**Принята Утверждена**

на Педагогическом Совете Приказом директора протокол № 01 от 28.08.2020 г. МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково

№ 179-п от 28.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст детей: 9 -18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

**тренер – преподаватель**

**Безиков Михаил Владимирович**

р.п. Башмаково

2020 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике разработана на основе программы для комплексных и специализированных детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Постановлением главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г.

N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Приказом Министерства спорта РФ от 1 апреля 2015 года № 305 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

- Уставом МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково;

- Образовательной программой МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково от 28.08.2020 г.;

- Положением о порядке установления и изменения учебной нагрузки

тренеров-преподавателей Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы р.п. Башмаково Пензенской области от 28.08.2020г.

Программа адаптирована к условиям учреждения дополнительного образования, где обучающиеся спортивной группы имеют возможность заниматься в спортзалах ДЮСШ, общеобразовательных школ, на стадионе «Газовик».

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является воспитание квалифицированных юных спортсменов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

• ознакомить с историей развития легкой атлетики;

• ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

• подготовить инструкторов и судей по легкой атлетике.

воспитывающие:

• воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

развивающие:

• способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, стоящих перед отделением легкой атлетики ДЮСШ, способствуют:

- систематичность и круглогодичность учебно-тренировочных занятий;

- постоянный учет состояния здоровья, физического развития учащихся и их физической подготовленности;

- регулярный врачебный контроль за функциональным состоянием занимающихся;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований квалифицированных легкоатлетов;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся;

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

Учебная программа рассчитана на 6 лет обучения в спортивной школе. Форма реализации образовательной программы – очная.

Учебный год составляет 46 недель, из которых 36 учебных недель, непосредственно в условиях детско-юношеской спортивной школы, 8 недель спортивно- оздоровительная площадка (лето) и 2 недели предусмотренных для самостоятельной работы по индивидуальным планам, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

**Ожидаемые результаты программы.**

По окончании базового этапа подготовки:

Учащиеся будет знать:

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.

2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой.

Режим дня спортсмена.

3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта.

Краткую историю олимпийского движения.

4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.

6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой

атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Учащиеся будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.

2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки,

метания с проявлением максимальных усилий.

3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.

4. Выполнять общефизические упражнения.

5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Учащиеся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.

2. Соблюдать личную гигиену.

3. Использовать простейшие виды закаливания.

4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Учащиеся способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.

2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

**По окончании продвинутого этапа подготовки:**

Учащиеся будет знать:

1. Понятие перетренировки. Методы восстановления после физической

нагрузки.

2. Режим, период и циклы тренировки спортсменов различного возраста.

3. Этапы обучения – создание представления, разучивание,

совершенствование.

4. Индивидуальный план, дневник тренировки.

5. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

6. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию,

инвентарю.

Учащиеся будет уметь:

1. Вести самоконтроль тренировочной нагрузки и самочувствия.

2. Проявлять значительные волевые усилия.

3. Выполнять судейские функции в соревнованиях различных видов легкой

атлетики.

4. Выполнить самостоятельную тренировку по индивидуальному плану.

5. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов II, I

спортивных разрядов, КМС.

Учащиеся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Самоопределяться с профессиональной ориентацией.

2. Ставить перед собой жизненно важные цели и продвигаться к их

достижению.

Учащиеся способен проявлять следующие отношения:

1. Оказывать помощь тренеру в работе с младшими воспитанниками.

2. Оказывать помощь в судействе соревнований различного уровня.

3. Быть примером работоспособности и целеустремленности для

начинающих спортсменов.

**Режим учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической и технической подготовке**

**по легкой атлетике**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное кол-во учебных часов в неделю** | **Требования по физической, технической и тактической подготовке** |
| Базовый | 1  2  3 | 9 | 20 | 9 | Выполнение нормативов по ОФП |
| Продвинутый | 1  2  3  4  5 | 12  - | 15 | 12  14  16  18  20 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП. |

**Количество занятий в неделю:**

базовый – 4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час, (продолжительность 45 мин.)

**Контрольные нормативы и требования при приеме в ДЮСШ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Для будущих средневиков** | | | | | | | | | | | |
| **Контрольные** | **мальчики и** | | | **юноши (лет)** | | | **девочки и девушки (лет)** | | | | | |
| **испытания** | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. Бег на 60 м с | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 7,7 | 7,4 | 8,9 | 8,6 | 8,4 | 8,1 | 7,9 | 7,7 |
| хода |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Бег на 60 м со | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,7 | 8,3 | 9,9 | 9,6 | 9,4 | 9,1 | 8,9 | 8,7 |
| старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Бег на 300 м | 58,0 | 52,0 | 52,0 | 49,0 | - | - | 64,0 | 61,0 | 58,0 | 55,0 | - | - |
| 4. Бег на 600 м | - | - | - | - | 1,50 | 1,45 | - | - | - | - | 2,00 | 1,54 |
| 5. Прыжок в | 165 | 175 | 190 | 200 | 210 | 220 | 155 | 165 | 175 | 185 | 195 | 200 |
| длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Тройной | 6,00 | 6,20 | 6,60 | 6,90 | 7,20 | 7,50 | 5,40 | 5,60 | 5,90 | 6,10 | 6,30 | 6,50 |
| прыжок с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Бросок ядра | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 4 кг через голову |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. «Шпагат» | Не наклоняя туловища, девочкам и девушкам коснуться паховой областью до пола, а мальчикам и юношам опуститься до уровня середины голени. | | | | | | | | | | | |
|  | Девочкам и девушкам достать пол ладонями, не сгибая ног, а мальчикам и  юношам - пальцами рук, не сгибая ног. | | | | | | | | | | | |
| 9. Наклон |
| вперед до |  | | | | | | | | | | | |
| касания руками пола |  | | | | | | | | | | | |

**Контрольные нормативы и требования при приеме в ДЮСШ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Для будущих спринтеров и барьеристов** | | | | | | | | | | | |
| **Контрольные** | **мальчики и** | | | **юноши (лет)** | | | **девочки и девушки (лет)** | | | | | |
| **испытания** | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. Бег на 60 м с | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 7,7 | 7,4 | 8,9 | 8,6 | 8,4 | 8,1 | 7,9 | 7,7 |
| хода |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Бег на 60 м со | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,7 | 8,3 | 9,9 | 9,6 | 9,4 | 9,1 | 8,9 | 8,7 |
| старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Бег на 300 м | 58,0 | 52,0 | 52,0 | 49,0 | - | - | 64,0 | 61,0 | 58,0 | 55,0 | - | - |
| 4. Бег на 600 м | - | - | - | - | 1,50 | 1,45 | - | - | - | - | 2,00 | 1,54 |
| 5. Прыжок в | 165 | 175 | 190 | 200 | 210 | 220 | 155 | 165 | 175 | 185 | 195 | 200 |
| длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Тройной | 6,00 | 6,20 | 6,60 | 6,90 | 7,20 | 7,50 | 5,40 | 5,60 | 5,90 | 6,10 | 6,30 | 6,50 |
| прыжок с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Бросок ядра | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 4 кг через голову |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. «Шпагат» | Не наклоняя туловища, девочкам и девушкам коснуться паховой областью до пола, а мальчикам и юношам опуститься до уровня середины голени. | | | | | | | | | | | |
|  | Девочкам и девушкам достать пол ладонями, не сгибая ног, а мальчикам и  юношам - пальцами рук, не сгибая ног. | | | | | | | | | | | |
| 9. Наклон |
| вперед до |  | | | | | | | | | | | |
| касания руками пола |  | | | | | | | | | | | |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе легкоатлеты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

• постепенный переход от изучения основ современной техники легкоатлетических упражнений к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

• переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для легкоатлета;

• увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

• увеличение объема тренировочных нагрузок;

• повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

**Задачи этапа базового уровня**

1. Отбор способных к занятиям легкой атлетикой детей.

2. Развитие интереса к занятиям легкой атлетикой.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Улучшение общефизической подготовленности.

5. Изучение основ современной техники легкоатлетических упражнений.

6. Подготовка и выполнение нормативных требований второго юношеского разряда и переводных нормативных требований.

7. Воспитание морально-волевых качеств.

**Учебный план**

**учебно-тренировочных занятий**

**в ДЮСШ по легкой атлетике (ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Базовый уровень** | | |
| **Год обучения** | | |  |
| **1** | **2** | **3** |  |
| 1. | Общая физическая | 70 | 70 | 70 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 52 | 52 | 52 |
| 3. | Изучение и  совершенствование техники и тактики | 70 | 70 | 70 |
| 4. | Инструкторская и судейская практика | -- | -- | -- |
| 5. | Соревнования и прикидки | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | |  |
| 6. | Приемные и переводные испытания | 2 | 2 | 2 |  |
| 7. | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 |
| **Общее количество часов** | | **216** | **216** | **216** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Уровень продвинутый** | | | | |
| **Год обучения** | | | | |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  |
| 1. | Общая физическая | 108 | 118 | 126 | 136 | 140 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 90 | 127 | 140 | 160 | 180 |
| 3. | Изучение и  совершенствование техники и тактики | 210 | 235 | 279 | 321 | 360 |
| 4. | Инструкторская и судейская практика | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 |
| 5. | Соревнования и прикидки | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | |
| 6. | Приемные и переводные испытания | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 7. | Медицинское обследование | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| **Общее количество часов** | | **432** | **504** | **576** | **648** | **720** |

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

**1)ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Учебный план по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Базовый уровень** | | |
|  | **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| Физическая культура и спорт в России | **1** | **1** | **1** |
| Краткий обзор развития легкой атлетики в России | **1** | **1** | **1** |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | **2** | **1** | **1** |
| Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой мед. помощи. | **2** | **1** | **1** |
| Физиологические основы спортивной тренировки. | **-** | **1** | **1** |
| Основы техники видов легкой атлетики | **-** | **1** | **1** |
| Основы методики обучения и тренировки | **1** | **1** | **1** |
| Планирование спортивной тренировки | **-** | **1** | **1** |
| Психологическая подготовка | **-** | **1** | **1** |
| Правила, организация и проведение соревнований | **-** | **1** | **1** |
| Места занятий, оборудование и инвентарь | **1** | **1** | **1** |
| **Всего часов** | **8** | **11** | **11** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Продвинутый уровень** | | |  |
|  | **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| Физическая культура и спорт в России | **1** | **1** | **1** |
| Краткий обзор развития легкой атлетики в России | **1** | **1** | **1** |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | **2** | **2** | **3** |
| Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание **1**-й мед. помощи. | **2** | **2** | **3** |
| Физиологические основы спортивной тренировки. | **2** | **2** | **3** |
| Основы техники видов легкой атлетики | **2** | **2** | **4** |
| Основы методики обучения и тренировки | **3** | **3** | **6** |
| Планирование спортивной тренировки | **1** | **1** | **2** |
| Психологическая подготовка | **1** | **1** | **1** |
| Правила, организация и проведение соревнований | **1** | **1** | **1** |
| Места занятий, оборудование и инвентарь | **1** | **1** | **1** |
| **Всего часов** | **17** | **17** | **26** |

**Темы.**

**Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в жизни молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по легкой атлетике.

**Краткий обзор развития легкой атлетики в России**

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр древней Греции и в настоящее время. Развитие легкой атлетики в послевоенной России. Рост массовости легкоатлетического спорта в послевоенные годы. Понятие «комплекса ГТО». Развитие детского и юношеского легкоатлетического спорта в современной России. Участие российских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособности мышц и подвижность суставов.

Основные сведения о крови и кровообращении, сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функции.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа ).

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

**Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.**

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Гигиена одежды и обуви.

Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

**Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.**

Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы и средства предупреждения и ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

**Основы техники видов легкой атлетики**

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Показатели техники: эффективность, экономичность и координация движений.

Общие основы техники ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Цикл движений. Положение туловища, движения руками и ногами. Мышечные усилия, сила тяжести, реакция опоры. Энергетические затраты. Длина и частота шагов.

Основы техники бега. Цикл движений. Отталкивание - основная движущая сила. Движения бегуна в полете. Значение инерции. Положение туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Остановка после финиша. Особенности техники при беге по пересеченной местности и при преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции.

Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки.

Бег с барьерами. Особенности старта. Ритм и количество шагов до первого барьера. Финиширование. Значение правильного дыхания.

Бег с препятствиями. Техника преодоления препятствия с обеих ног. Особенности подхода и атаки барьера. Положение туловища, рук и ног в момент «атаки». Ритм бега между барьерами. Финиширование. Тактика бега.

Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы и средства предупреждения и ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

**Основы методики обучения и тренировки.**

Единство процесса обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков, физических и морально-волевых качеств спортсмена. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Методы, методические приемы и средства. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение упражнений. Определение и исправление ошибок.

**Организация занятий.** Структура урока легкой атлетики. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке занимающихся.

Характеристика и назначение каждой части урока.

Методы тренировки. Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Значение контроля и самоконтроля спортсмена.

Периоды и циклы тренировки. Организация и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Формы тренировочных занятий: специализированная зарядка, тренировочный урок, самостоятельное выполнение заданий тренера.

Особенности тренировки перед выступлением на соревнованиях. Отдых и питание в дни соревнований.

Предсоревновательная разминка, ее значение и содержание.

Характеристика спортивной формы. Режим в период и после соревнований.

**Планирование спортивной тренировки**

Роль планирования. Перспективное планирование, годичное, конспект занятия по теории и практике.

Календарь спортивно-массовых мероприятий и его взаимосвязь с планированием спортивной тренировки.

Круглогодичность спортивной тренировки и ее планирование. Индивидуальный план, дневник тренировки.

**Психологическая подготовка**

Моральные качества: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свое действие, взаимопомощь, выручка, дисциплина, уважение к товарищам, патриотизм и преданность.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства легкоатлетов.

**Правила, организация и проведение соревнований**

Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Характер и разновидности соревнований. Положение о соревнованиях. Программа и график проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи как организатора соревнований и воспитателя спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря и оборудования. Медицинский контроль и помощь на соревнованиях. Правила соревнований. Техника судейства. Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Особенности проведения соревнований по кроссу, эстафетному бегу, спортивной ходьбе и бегу по шоссе.

**Место занятий, оборудование и инвентарь.**

Оборудование простейших площадок для занятий легкой атлетикой. Разметка и подготовка к занятиям беговых дорожек, секторов для метаний и мест для прыжков. Их оборудование, эксплуатация в летних и зимних условиях. Хозяйственный инвентарь. Уход за спортивным сооружением.

Спортивная одежда и обувь для занятий в закрытом помещении, на площадках, стадионах. Выбор туфель с шипами в зависимости от специализации легкоатлета и от места занятий. Уход за спортивной одеждой и обувью.

**2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Базовый** | | | | | |  | |
| **Год обучения** | | | | | |
| **1** | | **2** | | | **3** |
| 1. | Общая физическая | 40 | | 50 | | | 50 |
| 2. | Специальная физическая | 30 | | 40 | | | 40 |
| 3 | Техническая и тактическая | 70 | | 86 | | | 86 |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Продвинутый** | | | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3-5** |  | | |
| 1. | Общая физическая | 70 | 70 | | 70 |
| 2. | Специальная физическая | 70 | 70 | | 70 |
| 3 | Техническая и тактическая | 132 | 132 | | 132 |  | | |

**Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения** проводятся в начале легкоатлетического урока с целью организации учебной группы, воспитания дисциплинированности, подтянутости, чувства коллективизма.

Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий. Строевая стойка «смирно», стойка «вольно».

Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Остановись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом марш!», «Стой!» и т.п.

Расчет: по порядку на первый, второй; по три, по четыре;

Повороты и полуобороты на месте и в движении направо, налево, кругом. Построение и перестроение в одну и несколько шеренг или колонн. Перестроение из шеренги или колонны по одному в шеренгу или колонну по два, три, четыре и др.

**Ходьба и бег.** Строевой и походный шаг. Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба на носках, пятках, на наружных и внутренних сводах стопы, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставными и скрестными шагами.

Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад. Бег с изменением направления ( вперед, назад, боком ) и скорости, с внезапными остановками. Бег скрестными шагами (боком, вперед).

**Общеразвивающие упражнения.** Включаются в каждый легкоатлетический урок с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой и с партнером, на гимнастических снарядах.

**Упражнения без предметов.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Отведение и приведение рук, сгибания и разгибания, круги в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении, одновременные, последовательные и др.

**Упражнения для мыши туловища.** Наклоны (вперед, в стороны, назад), повороты, круговые движения из исходного положения стоя, стоя на коленях и сидя с различным положением ног. «Мост» из положения лежа на спине и стоя ноги на ширине плеч. «Лодочка» из положения лежа на животе. Поднимание ног и круги ногами, лежа на спине с различным положением рук.

**Упражнения для мышц ног**. Махи вперед-назад, внутрь, в сторону- наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении с различными положениями и движениями руками. Выпады вперед, в стороны, приседания на одной и обеих ногах попеременно. Прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, попеременно на месте и с продвижением вперед. Скрестные прыжки на месте и с продвижением вперед.

**Упражнения для мышц шеи**. Наклоны головой вперед, в стороны, назад. Круговые движения головой. «Мост» с опорой на затылок. Стойка на голове.

**Упражнения с сопротивлением**. Парные и групповые упражнения стоя, сидя, лежа. Наклоны, повороты, сгибания и разгибания рук и ног с сопротивлением партнера. Подвижные игры с элементами сопротивления.

**Упражнения с предметами.**

**Упражнения с короткой и длинной скакалкой.** Прыжки на обеих ногах, на одной попеременно и с ноги на ногу с вращением скакалки вперед и назад. Прыжки в приседе и полуприседе на месте и с продвижением вперед, назад, боком. Бег и прыжки с ноги на ногу и на одной ноге с продвижением вперед с вращением скакалки. Эстафеты и игры с прыжками и вращением скакалки.

**Упражнения с набивными и баскетбольными мячами**. Наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады вперед и в стороны с различным положением мяча и из различных исходных положений. Броски и толчки мяча двумя и одной рукой вниз, вперед-вниз, вперед-вверх, вверх из исходного положения стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине.

**Перебрасывание мяча двумя и одной рукой по кругу**. Броски мяча ногами вперед, вверх-вперед, назад-вверх. Ведение мяча рукой в приседе. Ведение мяча ногой в скачках. Парные упражнения с мячом: броски двумя руками, броски одной рукой, толкание мяча одной и двумя руками стоя, сидя, стоя на коленях в различном направлении. Подвижные игры и упражнения с мячами.

**Упражнения с гантелями**. Наклоны, повороты, приседания, выпады с различным положением гантелей и движением руками. Сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения руками одновременные и последовательные в различном исходном положении.

**Упражнения с мешками, наполненными песком.** Наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, приседания, выпады с мешком на плечах из различных исходных положений. Кружение мешка одной и двумя руками. Поднимание мешка двумя ногами лежа на спине. Поднимание и подбрасывание мешка бедром маховой ноги.

**Упражнения со штангой**. Простейшие упражнения с гирями, грифом, дисками от штанги и со штангой. Поднимание штанги на грудь и вверх. Приседания, выпады, повороты, наклоны со штангой на плечах. Жим, толчок, рывок штанги различного веса. Упражнения с гирями и штангой для ног. Ходьба, бег, прыжки на месте со штангой на плечах и с гарями в руках.

**Упражнения из других видов спорта.**

**Упражнения на гимнастических снарядах.** Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, в лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании и подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладине, кольцах, брусьях, коне, бревне).

**Акробатические упражнения.** Стойки на лопатках, на голове, на предплечьях. Кувырки вперед, назад, боком из различных исходных положений. Переворот вперед, колесо.

**Спортивные и подвижные игры**. Подвижные игры типа «Пятнашки», «Вызов номера», «Охотники и утки», «День и ночь». Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской и расстановкой различных предметов. Игры в волейбол, баскетбол, ручной мяч, русскую лапту и хоккей.

**Плавание.** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега. Игры на воде.

**Лыжный спорт**. Ходьба на лыжах произвольным способом по равнине. Обучение техники различных простейших ходов, преодолению спусков и подъемов, поворотам на месте и в движении, технике торможения. Ходьба на лыжах по пересеченной местности.

**Коньки.** Произвольное катание в одиночку и группами. Простейшие игры и эстафеты на льду.

**Туризм.** Организация и проведение летних и зимних туристических походов. Техника передвижения по различной местности и техника безопасности. Преодоление различных препятствий.

**Методические указания**

Характер, дозировка и усложнение упражнений общеразвивающего характера зависят от возраста, пола и подготовленности учебных групп. В процессе применения упражнений должны соблюдаться педагогические правила: от простого к сложному, от неизвестного к известному и дидактические принципы доступности и индивидуализации, систематичности и последовательности.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка проводиться с целью развития необходимых легкоатлету физических качеств: силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, точности, скорости реакции, прыгучести.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед, назад согнувшись с места и с разбега. Стойка на предплечьях, голове с помощью рук; стойка на руках махом назад. Переворот боком через стойку на руках в обе стороны. Серия переворотов вперед и назад. Старты по сигналу из исходного положения стоя на коленях, в упоре лежа, сидя ноги врозь, лежа на спине, на груди и др. исходных положений.

**Упражнения для развития силы**. Ходьба гусиным шагом в полуприседе, выпадами, ходьба с отягощениями. Приседание на двух и одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнера. Повороты туловища с весом на плечах. Подтягивание на руках. Лазание по наклонной лестнице, канату, шесту с помощью ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различном темпе. Выжимание штанги из различных положений. Упражнения на сопротивление: перетягивание партнера двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната. Выбрасывание мяча. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Бег на месте и в движении с энергичной работой рук. Бег с высоким подниманием бедра, с отведением прямых ног вперед, назад, семенящий бег. Бег с ускорением на месте и в движении. Быстрое приседание и вставание. Рывки с места. Бег с максимальной скоростью до 100 м. Бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60 м. Бег в разных направлениях из различных исходных положений.

**Бег в сочетании с прыжками.** Бег с поворотами на 360 градусов в два темпа. Бег с хода на 10, 20, 30 и 50 м. Ведение мяча с максимальной скоростью до 50 м по дуге, по ломаной линии, по прямой с изменением направления.

**Упражнения для развития общей скоростной выносливости**.

Многократные пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в условиях площадки и на местности. Кросс по пересеченной местности от 500 до 2000 м для женщин и от 2 до 5 км для мужчин. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Игровые упражнения с мячом в лесной местности, на мелком месте водоема, реки. Упражнения со скакалкой с заданным темпом.

**Упражнения для развития прыгучести.** Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки с места в длину, тройные, многократные. Прыжки в длину с места с одной и обеих ног. Прыжки в высоту с места и с прямого разбега. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев, прыжки в глубину. Прыжки в высоту и длину с отягощением. Прыжки со скакалкой на месте и в движении. Бег, прыжок и прыжки по ступенькам в заданном ритме и темпе. Эстафеты с преодолением препятствий и со скакалками.

**Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.** Ходьба выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагата», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение рук и ног рывком в различных направлениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук.

Встряхивание рук, ног на месте в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

**Инструкторская и судейская практика**

**Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика организуется и проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, начиная со 1-го годов обучения продвинутого уровня. Затем на 3-4 годах обучения - проведение отдельных комплексов специальных упражнений в конце подготовительной части урока, а позднее и всю первую часть урока. Проучившиеся 4-5 лет в спортивной школе привлекаются к самостоятельному проведению занятий в секции легкой атлетике для младших школьников.

Судейство соревнований учащимися ДЮСШ поручается после изучения ими правил соревнований по легкой атлетике. На 3 году обучения большинство воспитанников ДЮСШ может судить соревнования своих младших товарищей в качестве старших судей на видах. После сдачи зачета по теоретическому материалу и практического судейства в определенном количестве соревнований, учащемуся присваивается звание судьи по спорту.

При условии успешной сдачи зачетов по теоретическим разделам учебного плана и при активной инструкторской практике в младших группах ДЮСШ учащимся присваивается звание инструктор по легкой атлетике, если они имеют 2 или 1 разряд.

**Контрольные нормативы и требования для перевода мальчиков (юношей) следующую возрастную группу.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды контрольных упражнений | Наименование учебных групп | | | | | | | |
| Базовый | | | | | | | |  |
| **Бег** |  | |  | | |  | | |
| 60 м | 8,5 | | 8,4 | | | 8,3 | | |  |
|  |  | |  | | |  | | |  |
| 100 м | 13,9 | | 13,8 | | | 13,7 | | |  |
|  |  | |  | | |  | | |  |
| 200 м | 29,0 | | 28,8 | | | 28,5 | | |  |
|  |  | |  | | |  | | |  |
| 400 м | 1.10,0 | | 1.08,5 | | | 1.06,0 | | |  |
|  |  | |  | | |  | | |  |
| 800 м | 2.35,0 | | 2.33,0 | | | 2.30,0 | | |  |
|  |  | |  | | |  | | |  |
| 1000 м | 3.25,0 | | 3.22,0 | | | 3.18,0 | | |  |
|  |  | |  | | |  | | |  |
| 1500 м | 5.35,0 | | 5.30,0 | | | 5.25,0 | | |  |
|  |  | |  | | |  | | |  |
| 3000 м | 11.45,0 | | 11.38,0 | | | 11.30,0 | | |  |
|  |  | |  | | |  | | |  |
| 110 м с/б высотой 91,4 |  | |  | | | 19,2 | | |  |
| Выполнение разрядных |  | | 2 юнош. | | | 1 юнош. | | |  |
| норм в избранном виде |  | | разр. | | | разр. | | |  |
|  |  | |  | | |  | | |  |
|  |  | |  | | |  | | |  |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| -  -  - | | | | | | | | | |
| -  -  - | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| Виды контрольных упражнений | Продвинутый | | | | | | |  | |
| УТГ-1 | УТГ-2 | | УТГ-3-5 |  | | |
| **Бег** |  |  | |  |
| 60 м | 8,2 | 7,9 | | 7,7 |
|  |  |  | |  |
| 100 м | 13,5 | 13,0 | | 12,5 |  | |
|  |  |  | |  |
| 200 м | 28,0 | 27,0 | | 25,9 |  | |  |  | |
|  |  |  | |  |  | |  |
| 400 м | 1.01,0 | 1.01,0 | | 58,4 |  | |  |  | |
|  |  |  | |  |  | |  |  | |
| 800 м | 2.23,0 | 2.23,0 | | 2.19,0 |  | |  |  | |
|  |  |  | |  |  | |  |  | |
| 1000 м | 3.07,0 | 3.07,0 | | 2.59,0 |  | |  |  | |
|  |  |  | |  |  | |  |  | |
| 1500 м | 5.20,0 | 4.55,0 | | 4.55,0 |  | |  |  | |
|  |  |  | |  |  | |  |
| 3000 м | 11.20,0 | 10.50,0 | | 10.20,0 |  | |  |  | |
| 110 м с/б высотой 91,4 | 19,5 | 19,0 | | 18,0 |  | |  |  | |
| 1500 м с/п | - | 5.40,0 | | 5.40,0 |  | |  |  | |
| 2000 м с/п | - | - | | - |  | |  |  | |
| Выполнение разрядных | 3 разр. | 2 разр. | | 2 разр. |  | |  |  | |
| норм в избранном виде |  |  | |  |  | |  |  | |

**Контрольные нормативы и требования для перевода девочек (девушек) в следующую возрастную группу.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды контрольных упражнений | Наименование учебных групп | | | | | | | |
| Базовый | | | | | | | |
| **Бег** |  | |  | | |  | | |
| 60 м | 9,5 | | 9,4 | | | 9,3 | | |
|  |  | |  | | |  | | |
| 100 м | 15,4 | | 15,2 | | | 15,0 | | |
|  |  | |  | | |  | | |
| 200 м | 32,5 | | 32,0 | | | 31,5 | | |
|  |  | |  | | |  | | |
| 400 м | 1.18,0 | | 1.15,0 | | | 1.11,0 | | |
|  |  | |  | | |  | | |
| 800 м | 3.10,0 | | 3.05,0 | | | 3.00,0 | | |
|  |  | |  | | |  | | |
| 80 м с/б высотой 76,2 |  | |  | | | 16,0 | | |
|  |  | |  | | |  | | |
| Выполнение |  | | 2 юнош. | | | 1 юнош. | | |
| разрядных норм в |  | | разр. | | | разр. | | |
| избранном виде |  | |  | | |  | | |
| Виды контрольных упражнений | | Наименование учебных групп | | | | | | | |  |
| Продвинутый | | | | | | | |
| **Бег** | |  | |  |  | |  |  | |
| 60 м | | 9,3 | | 8,9 | 8,6 | |  |  | |  |
|  | |  | |  |  | | 8,6 | 8,6 | |  |
| 100 м | | 15,0 | | 14,4 | 14,0 | |  |  | |  |
|  | |  | |  |  | | 14,0 | 14,0 | |  |
| 200 м | | 31,5 | | 30,5 | 29,5 | |  |  | |  |
|  | |  | |  |  | | 29,5 | 29,5 | |  |
| 400 м | | 1.11,0 | | 1.08,0 | 1.06,5 | |  |  | |  |
|  | |  | |  |  | | 1.06,5 | 1.06,5 | |  |
| 800 м | | 3.00,0 | | 2.50,0 | 2.45,0 | |  |  | |  |
|  | |  | |  |  | | 2.45,0 | 2.45,0 | |
| 1000 м | | - | | 3.40,0 | 3.35,0 | |  |  | |
| 100 м с/б высотой 84 | | - | | 18,5 | 18,5 | | 3.35,0 | 3.35,0 | |
| |  |  | | --- | --- | | Выполнение разрядных норм | | |  | | | избранном виде | | |  | | | 3 разр. | | 2 разр. | 2 разр. | | 18,5  1 разр | 18,5  1 разр/кмс | |
|  | | |  | |  |  | |

**Примечание:** на переводных экзаменах (соревнованиях) в конце учебного года учащийся выбирает 4 упражнения, включая специализацию: одну дистанцию короткую, одну среднюю, один прыжок и одно метание в зависимости от преимущественной направленности своей подготовки.

**МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**Контроль за состоянием здоровья спортсмена**.

Осуществляется врачом ДЮСШ.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год .

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиологическое исследование; клинический анализ крови и мочи;

обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

**Материально-техническое обеспечение**

**образовательного процесса**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал ДЮСШ

- спортивный инвентарь, оборудование, форма и обувь:

гимнастическая стенка

гимнастический конь

гимнастический козел

перекладина

канаты

стойки для прыжков в высоту

штанга тренировочная

мостик пружинный

секундомеры

измеритель для прыжков в высоту

рулетки металлические: 10, 20, 50 и 100 м

барьеры легкоатлетические 60 см, 72,6, 91,4,

стартовые колодки

мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи для игры в ручной мяч, мячи футбольные

скакалки резиновые

мячи хоккейные, мешки с песком

бинты резиновые, набивные мячи 1,2, 3, 4, 5 и 6 кг

эстафетные палочки, гири весом 8, 12, 16, кг, гантели разного веса маты гимнастические, шиповки

костюмы тренировочные

майки-безрукавки

трусы

щиты баскетбольные, плакаты по технике движения, аптечка

лыжи с креплениями, ботинками и палками, кроссовки

палатки туристические, рюкзаки

**Литература:**

**- для педагога.**

1. Легкая атлетика. Программа для детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных) Иванов Н.Д., Артынюк А.А. (ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта) М., 1998.

2. Структура и методическая направленность подготовки бегунов на средние дистанции: канд.пед.наук / А.В. Евтух.-М., 1999.-172 с.

3. Лёгкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (под ред. И.И. Столова.- М.: Советский спорт, 2005г.

4. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Лёгкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра – спорт, 2000. – 240 с.

5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с

**- для учащихся и родителей.**

1. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн, Методические

рекомендации. Изд-во

2. «Советский спорт» М.2008г